



# Talentmanual 2023/2024

## Brønshøj Boldklub

Ansvarlig for opdatering:  
Talentchef Jesper Mathiesen

### Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	1
Introduktion	2
Brønshøj Boldklub	2
Mission, Vision og Strategi	2
Talent i Brønshøj Boldklub/Spillerudviklingsmodel	7
Talentidentifikation/Scouting internt	9
Talentidentifikation/Scouting eksternt	9
Talentidentifikation/Rekruttering	10
Sundhedscenter/Skades diagnosticering	13
Analyse Center (IT & video)	13
Skolepolitik	14
Talentcenter's organisation & formål	15
Fodboldtræning i Brønshøj Boldklub	16
Transition fra U-spiller til seniorspiller	17
Brønshøj Boldklub målmandstræning	18
Brønshøj Boldklub's fodboldudtryk	19
Fortolkning af curriculum/Periodisering	20
Afslutning	31



## Introduktion

Denne talentmanual har til formål at beskrive hvorledes vi i Brønshøj Boldklub; planlægger, gennemfører, evaluerer og i øvrigt varetager talentarbejde med fokus på aldersgrupperne U10-U19. Intentionen og ambitionen er, med vores organisation og de kompetencer vi besidder i Brønshøj Boldklub og med denne manuals strukturer, at lykkes med at nå målsætningen om, at kunne udvikle spillere til klubbens 1. Seniorhold. For at dette kan lykkes mener vi, at det er en forudsætning, at vores bedste hold i årgangene U13-U19 har muligheden for, at indrangeres i fællesrækkerne (minimum Liga 2) så vores talenter kan få den fornødne matchning i kampe. Derfor vil denne manual, minimum opfylde kravene til opnåelse af én stjerne i DBU's stjernesystem.

## Brønshøj Boldklub

### ***Kort klubhistorie***

- 1919: Klubben stiftes.
- 1922: Debuterede i K.B.U.'s C-række.
- 1932: Klubben får lov til at spille bold på et opfyldt moseareal ved Rådvalsvej. På dette område opførte klubbens medlemmer et 72 m<sup>2</sup> "stort" klubhus.
- 1973: Fusionering med Tingbjerg Idrætsforening.
- 1977: Flyttede til Tingbjerg Idrætsanlæg (Tingbjerg Ground).
- 1998: Indflytning i det nye klubhus.
- 2003: D. 15. juni indvies den overdækkede siddetribune.
- 2012: Indvielse af nyt lysanlæg.
- 2018: Indvielse af ny kunstbane.
- 2019: Klubben fejrer sin 100-års fødselsdag.
- 2020: Fremsender for første gang ansøgning om optagelse i DBU's licenssystem (ungdom).

## Mission, Vision og Strategi

Brønshøj Boldklubs formål, idégrundlag, værdier og vision definerer Ungdomsafdelingens, Talentsektorens og resten af klubbens fælles overordnede formål og opgave. Den definerer fællestræk og karakter, og sætter de overordnede værdier for Klubbens samlede udvikling og udgør dermed den fælles fortælling om, hvordan Brønshøj Boldklub (Moderklub og ApS) agerer som et samlet hele.



### **Formål/Idegrundlag**

- Brønshøj Boldklub er en bredde- og elite fodboldklub, der omfatter aktiviteter baseret på såvel forenings- som forretnings tanker.
- Brønshøj Boldklub sætter mennesket og det forpligtende fællesskab i centrum, og klubben indgår aktivt som medspiller i fodboldverdenen og i lokalsamfundet.
- Brønshøj Boldklub giver børn, unge og voksne glæde, udfordringer og oplevelser gennem fodboldspillet som spillere, trænere, dommere og ledere.
- Brønshøj Boldklub er en dynamisk og handlekraftig organisation, der med social ansvarlighed giver mulighed for såvel sportslig som menneskelig udvikling for dens medlemmer og øvrige aktører.

### **Idegrundlaget støttes via**

- En synlig ledelse med afsæt i klubbens idegrundlag, værdier og visioner.
- En driftssikker organisation og et solidt og holdbart økonomisk fundament.
- Sportslige og sociale aktiviteter der giver sportslig succes og stor trivsel for både bredde og elite - børn, unge og voksne.
- Kompetenceudvikling af såvel ledere, trænere som spillere.

### **Værdier**

Brønshøj Boldklub bygger sin klub og sit virke på værdierne:

- Social ansvarlighed.
- Det forpligtende fællesskab.
- Respekt.
- Mangfoldighed.

### **Vision**

- At være den kulturbærende klub og samlingspunkt i lokalområdet såvel sportsligt som socialt.
- At være den mest attraktive klub i lokalområdet med kompetente ledere og trænere samt stor medlems- og forældreinvolvering med mulighed for menneskelig og sportslig udvikling.
- At have en ungdomsafdeling, der sikrer udvikling af egne spillere på både bredde- og eliteniveau.

Brønshøj Boldklubs Ungdomsafdeling/Talentsektoren arbejder sammen med resten af klubbens afdelinger samt den professionelle del (ApS'et) for denne vision. Kun med den rette rekrutteringsbase og med det rette miljø, kan Talentsektoren udvikle spillere på både bredde- og eliteniveau, og dermed bidrage til at Klubben når sine mål.

Ungdomsafdelingen/Talentsektorens strategiske målbillede er udtrykt ved de strategiske pejlemærker og tager udgangspunkt i Klubbens overordnede formål mv. Det strategiske målbillede skal derfor afspejle Klubben som samlet hele, der udgør Moderklubben (amatør-delen) og ApS'et (den professionelle del).



## **Strategi for Ungdomsafdelingen/Talentsektoren**

Ungdomsafdelingen/Talentsektoren har operationaliseret den fælles vision i en konkret mission, vision, samt strategi, strategiske pejlemærker og konkrete mål.

### **Mission:**

Vi udvikler talentfulde spillere i et sundt talent/fodboldmiljø, drevet af veluddannede, passionerede trænere og ledere.

### **Vision:**

Vi ønsker at skabe fodboldfaglige og sociale rammer, der fastholder og udvikler både spillere og trænere. Vi ser forskellighed som en styrke og træningsmiljøet skal derfor udvikle og udfordre både spillere og trænere på alle niveauer.

- Vi vil skabe glade fodboldspillere.
- Vi vil træne på så højt niveau som muligt.
- Vi vil kunne opfordre spillere til at tage chancer og begå fejl for at udvikle sig.
- Vi vil træne spillernes tekniske, taktiske og mentale færdigheder jf. spillestilen.
- Vi vil bygge videre på spillernes kompetencer fra år til år.
- Vi vil basere vores træningsøvelser og træningsplan på et curriculum og periodisering af dette.
- Vi vil være ambitiøse i målet om at skabe talenter til 1. holdet.
- Vi vil tilgodese exceptionelt talent og give dette ekstra opmærksomhed.
- Vi vil forme individuelt dygtige fodboldspillere, som kan agere med medspillere.

### **Strategi 2025 og operationalisering i form af målsætninger**

I vores stræben efter, at skabe de nødvendige rammer er det afgørende, at vi har et klart billede af, hvilken udvikling det indebærer for os i afdelingen og på tværs af klubben. Derfor har vi sat os for at have både nogle mål på lidt længere sigte (2025) og på kort sigt (2021-2022). Vores målsætning frem mod 2025 er:

- At blive en af Københavns 'center of excellence' i relation til talentudvikling.
- At skabe et miljø og setup der matcher de klubber der har 2 stjerner i DBU licenssystem.
- At have en A-trup (1. senior) med 50% spillere fra egen ungdomsafdeling.

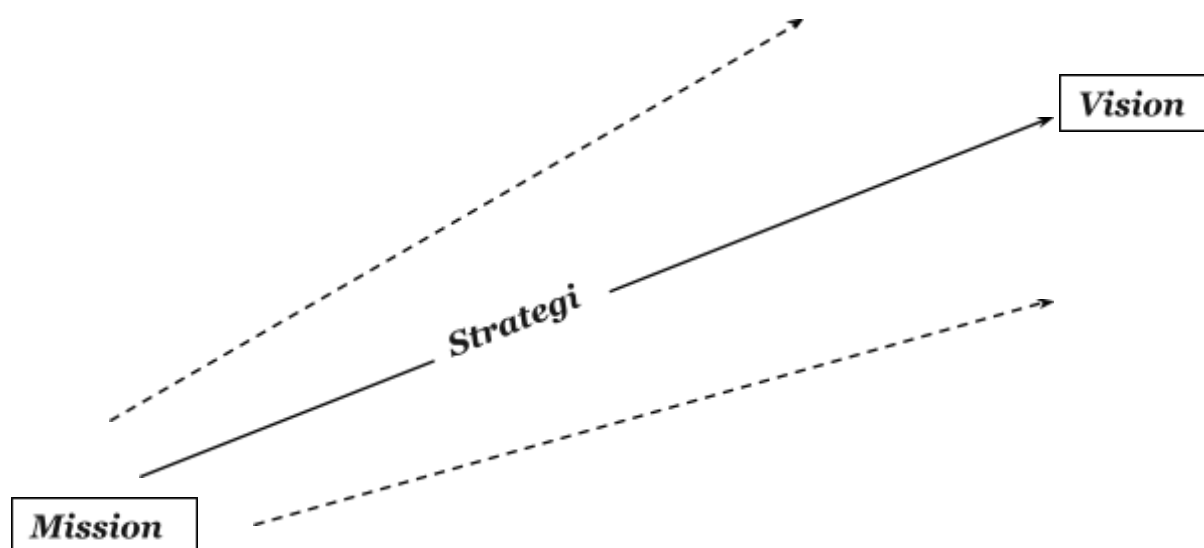
Vores målsætninger og konkrete arbejde de næste to år omfatter:

- Konsolidering af vores nuværende niveau og styrke denne position på alle parametre.
- Kommunikation og markedsføring, samt sportslige initiativer der sigter på, at Brønshøj Boldklub bliver lokalområdets/bydelens førende inden for talentudvikling og talentsektor træning i 2021.
- Videreudvikling af talent-udviklingsarbejdet ved at systematisere og strukturere data- og analysearbejdet i et mere professionelt setup, fx ved anvendelse af digitale værktøjer mv.
- Etablering af struktureret transitions samarbejde mellem ungdoms- og seniorafdeling således, at klubben bliver selvforsynende med spillere til vores senior elite afdeling og vores bredde afdeling. I 2022 leveres de første 2 spillere til klubbens professionelle trup.



## ***Det strategiske målbillede***

Sammenhængen mellem mission, vision og strategi (de langsigtede og kortsigtede mål) kan visualiseres således, hvor missionen er det arbejde og den opgave vi aktuelt udfører, visionen er der vi vil hen og strategien er måden hvorpå vi kommer derhen. De strategiske pejlemærker sikrer, at vi holder os "på sporet" og de konkrete mål er dem, vi følger op på ved hhv. Bestyrelses- og ledelsesmøder.

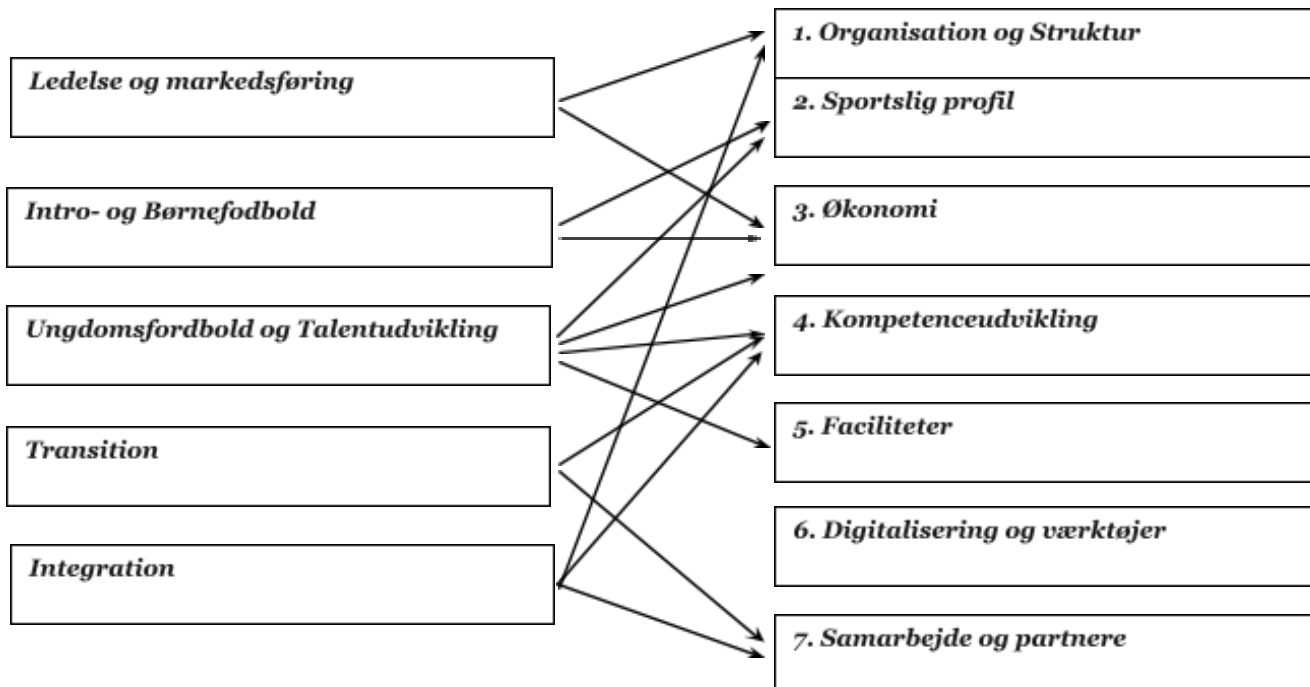


Der er udpeget fem strategiske pejlemærker, der skal sikre, at der er en tydelig sammenhæng mellem visionen og den udvikling vi arbejder på, herunder den overordnede strategi og de konkrete målsætninger. De fem prioriterede pejlemærker er fundamentet, der skal sikre, at vi arbejder målrettet, og leverer talentfulde spillere og at vi bliver endnu bedre til at levere det i fremtiden. Pejlemærkerne er gengivet i nedenstående figur, der samtidig viser sammenhængen mellem dem og de afledte konkrete mål:



### Strategiske pejlemærker

### Mål



#### 1. Organisation og Struktur

- Øget fokus på sportslige visioner og målsætning, ved en nøje sportslig struktur styret af en sportslig ledelse med rette kompetencer.
- Klare roller og ansvar, samt aftale for alle.
- Sportslig ansvarlig (Talentchef) med ansvar for den sportslige vision, spillestil og udvikling.
- Årgangstrænere med ansvar for sportslig udvikling.
- Daglige driftsopgaver udføres forankret i bestyrelsen.

#### 2. Sportslig profil

- Fastlæg sportslig profil og vision.
- Implementer en fast spillestil på banerne, som alle hold træner efter og udvikles med.
- Integrer holdene i større trupper med samarbejde på tværs af hold og køn.
- Implementer spillerudviklingsmodel.
- Etabler ekstra træningstilbud for spillere og målmænd.

#### 3. Økonomi

- Indgå skriftlige aftaler for alle forpligtelser.
- Kvartalsvise budgetopfølgninger pr. afdeling.
- Indtægter, fx ved at arrangere sportsstævner og øvrige arrangementer.
- Indgå sponsoraftaler og et professionelt erhvervsnetværk.



- Indførelse af et årshjul med en fast plan for de økonomiske og administrative aktiviteter.

#### **4. Kompetenceudvikling**

- Etabler træner teams i og på tværs, der løbende deler viden og trænings erfaringer, og giver feedback.
- Uddannelsesplan pr. træner ud fra en udviklingssamtale.
- Uddannede trænere, minimum svarende til holdets niveau.
- Indgå aftaler med alle trænere og ledere (både ulønnede og lønnede), inkl. stillingsbeskrivelse og målopfyldelse.
- Ansættelse af flere trænere fra klubbens Ungdomsafdeling.
- Minimum 2 trænertræf pr. år.

#### **5. Faciliteter**

- Etabler fysisk træningscenter.
- Skab bedre rammer for sociale mødesteder før og efter træning og kamp.

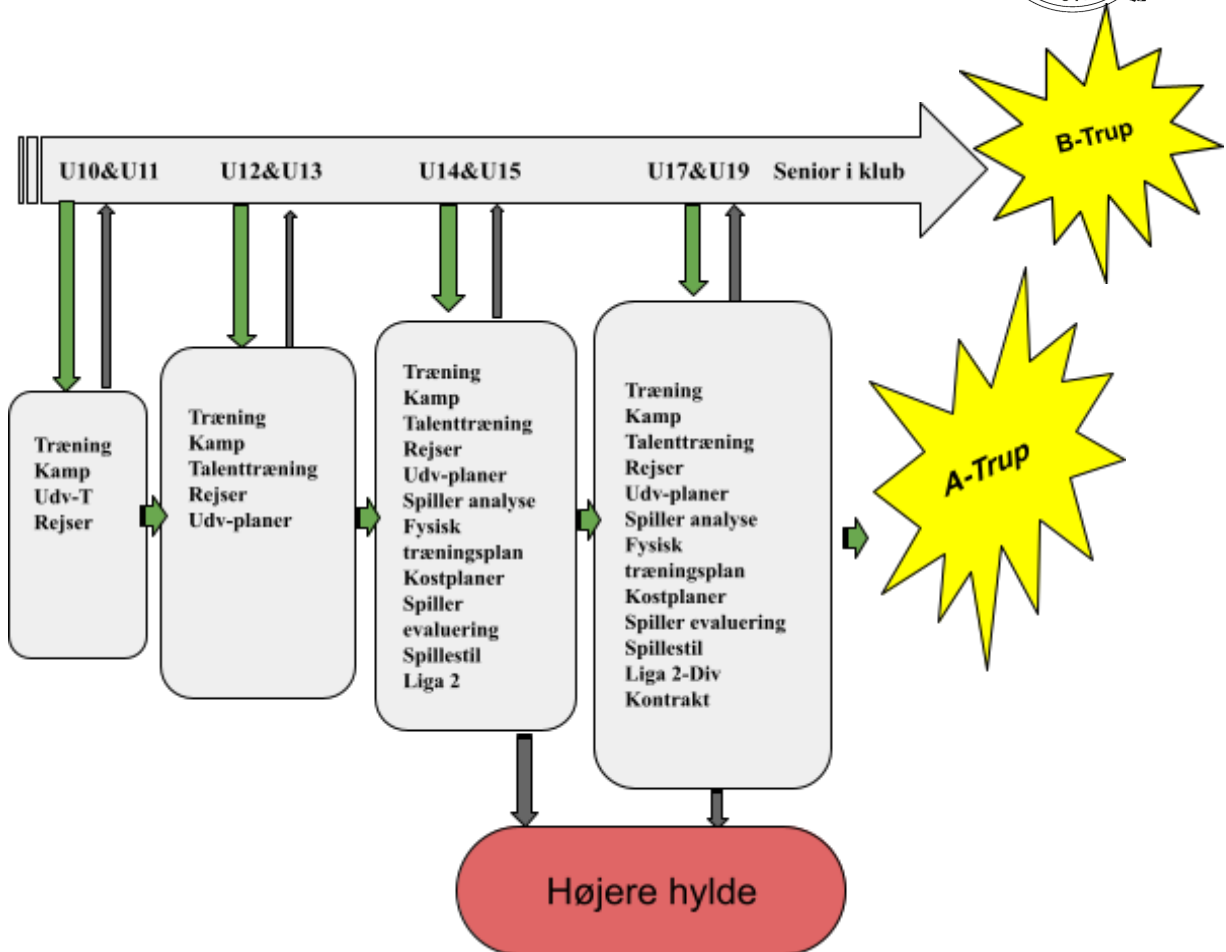
#### **6. Digitalisering og værktøjer**

- Ensretning af hjemmeside og holdsider, herunder også facebook.
- Ny brugervenligt intranet, der understøtter klubbens ansatte, hold og spillere administrativt og sportsligt (evt. med dokumenter i "skyen").
- Udarbejd retningslinjer og vejledning i brug af Kampklar og Holdsport.
- Integration af budget og regnskab i ét system, med mulighed for udskrive detaljerede rapporter m.v.

#### **7. Samarbejde og partnere**

- Indgå sportsligt samarbejde med lokale klubber, med henblik på at understøtte udviklingen af spillere, målmand og trænere lokalt hos klubberne, samt med henblik på at positionere BB som nærområdets eliteklub - fx ved at tilbyde træneruddannelser og spiller- og trænertræf.
- Indgå strategisk samarbejde med flere samarbejdspartnere samt opbygning af et erhvervsnetværk.
- Indgå sportsligt samarbejde med konsulenter, fx DBU.
- Indgå samarbejde med sammenlignelige klubber i Danmark, vedr. strategiske og sportslige indsatsområder.
- Opbyg og vedligehold yderligere samarbejde med Københavns Kommune (fx ifm. Sociale Partnerskaber).

Talent i Brønshøj Boldklub/Spillerudviklingsmodel



Hvorfor betegner vi spillere som et talent?

Vi mener, at et talent har:

- Et sæt af kompetencer og færdigheder der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale, mange års træning, konkurrence og interaktion med det omgivende miljø.

Vi mener, at et talent skal udvikles ud fra to grundsøjler.

- Sportsspecifik Udvikling (Teknisk, Taktisk, Fysisk).
- Psykologisk udvikling (Mental).

Vi mener, at vi vil kunne indfri et udviklingspotentiale ud fra:

- Træning
- Kampe
- Udviklingssamtaler
- Forældresamtaler
- Målsætninger





- Planlægning
- Analyser
- Evaluering

## Talentidentifikation/Scouting internt

Egne spillere vil løbende blive målt på tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder. Typisk vil den tekniske og den mentale del betyde mere end den taktiske og fysiske del, specielt i de tidlige børne og ungdomsår.

Via observation af træning og kampe (video) laves en vurdering af spillernes generelle kompetencer men også spillerens spidskompetencer vurderes, også ift. hvor højt denne skal vægtes i udvælgelsen.

På de månedlige segment møder, vil chefræner, Talentchef samt evt. Scouting ansvarlig, evaluerer spillerne 2 gange årligt. Her vil klubbens talent ID skema benyttes.

- Sparketeknik i afleveringer (støttefod, spænding, balance, præcision)
- 1. berøring (Succes-frekvens, balance, orientering)
- Spilintelligens, evne til at træffe den gode beslutning i en given spilsituation
- Reaktionstid i omstillingsfaser.
- Spidskompetence (Har spilleren en markant spidskompetence)
- Fremtoning, attitude, mentalitet

## Talentidentifikation/Scouting eksternt

Det er klubbens Talentchef, der er ansvarlig for eksternt scouting af spillere fra lokal områdets klubber. Ved eksternt scouting benyttes klubbens talent ID skema, som udfyldes og lægges ind i klubbens rekrutterings kartotek.

Ved eksternt scouting kigger vi efter nedenstående primære ting:

- Sparketeknik i afleveringer (støttefod, spænding, balance, præcision)
- 1. berøring (Succes-frekvens, balance, orientering)
- Spilintelligens, evne til at træffe den gode beslutning i en given spilsituation
- Reaktionstid i omstillingsfaser.
- Spidskompetence (Har spilleren en markant spidskompetence)
- Fremtoning, attitude, mentalitet



Klubbens udviklingstræning og specifik træning, er åbne træninger hvor bydelens spillere fra U10-U19 kan melde sig til og få et ekstra træningstilbud. Dette behøver ikke at være med det formål at spilleren skal skifte klub, men vi bruger det dog også til at skabe den nødvendige viden om spillere i lokalområdet.

## Talentidentifikation/Rekruttering

### Træner-rekruttering

Når vi i Brønshøj Boldklub rekrutterer trænere til vores ungdomsafdeling, så sker det efter en række forskellige trænerprofiler. Denne afhænger af aldersgruppen og niveauet for de respektive hold.

Følgende er de parametre vi rekrutterer på baggrund af:

- **Værdier.** At den enkelte træner/leder kan identificere sig med klubbens værdier, og overholde/efterleve disse.
- **Menneskelig indsigt.** At den enkelte træner/leder til enhver tid, kan sætte sig ud over sig selv, og forholde sig til den enkelte spillers liv og virkelighedsopfattelse, og videreudvikle spilleren, der hvor han er.
- **Faglighed.** At den enkelte træner/leder har de fornødne faglige kompetencer som kræves, til den respektive rolle vedkommende skal udfylde.
- **Ansvarlighed.** At træneren er stabil og forbereder sig til alt i klubben, samt at træneren ønsker at indgå i det samlede træner team og klubben som helhed.

### Kontrakter

Brønshøj Boldklub har kontrakter på samtlige trænere i ungdomsafdelingen uanset omfang af ansættelsen. Vi arbejder overordnet med to kontraktskabeloner, en lønnet og en ulønnet. Den ulønnede er med skattefri godtgørelser, således får alle trænere en udbetaling minimum halvårlig. Begge kontrakter tager udgangspunkt i DIF kontrakt skabeloner.

Alle kontrakter som bliver indgået, løber minimum over 1 år og gerne over længere tid, for at kunne sikre en kontinuitet for klubbens talentudvikling. Dette har ydermere den intention at skabe ro for den enkelte træner, med vished omkring fremtiden.



## Udviklingsplaner

Alle trænere har i forbindelse med indgåelse af kontrakt, udarbejdet en udviklingsplan sammen med talentchefen og/eller BUUT. Denne har til formål at sikre, at der er vished omkring klubben og trænerens fremtidsplaner og ønsker. Således er intentionen at begge parter arbejder i samme retning, og vi dermed får mere motiverede og tilfredse trænere. Udviklingsplanerne bliver løbende revideret én gang årligt til medarbejder udviklingssamtalerne.

## Personlig udvikling

I Brønshøj Boldklub vægter vi den personlige udvikling ved alle ansatte højt. Dette kommer til udtryk gennem følgende punkter.

- **Store trænerdag:** Fodboldfaglige oplæg intern og eksternt, med diskussioner, som udfordrer og udvikler den enkelte træner.
- **Løbende møder med Talentchef.**
- **Træneruddannelse** (DBU`s træneruddannelse/Andet.
- **Medarbejderudviklingssamtaler med talentchef to gange årligt.**
- **Supervision af træning af Talentchef.**

## Spiller-rekruttering

Vi vil i Brønshøj Boldklub have fokus på egne spillere og spillere fra lokalområdet. Ambitionen er, at være lokalområdets store klub, hvor U10-U19 talenter i den nordlige del af Københavns kommune (Brønshøj, Husum, Bellahøj, Kbh. NV, Vanløse) søger hen for at få den højeste kvalitet i træningen samt blive matchet på niveau.

Talentchefen har til opgave at udarbejde en skitseret udviklingsplan for de spillere, klubben kunne tænke sig at kontakte.

Ansvar for rekruttering er placeret ved talentchefen og det betyder, at øvrige trænere ikke må kontakte klubber eller spillere om et eventuelt skifte til Brønshøj Boldklub.

Såfremt andre end Talentchefen har forslag til hvilke spillere, som ville passe ind i profilen, kan det løftes i forbindelse med den daglige træning eller ved dertil fastsatte møder i ungdoms ledelsesgruppen.



## Kontakt til klub, forældre og spillere

1. Talentchef tager skriftlig kontakt til den pågældende klub hvor i han/hun beskriver grunden til, at vi vil tage kontakt til den pågældende spiller. Vedhæftet skal være den skitserede udviklingsplan for spilleren.
2. Talentchef tager dernæst telefonisk kontakt til spillerens forældre/værge. I samtalen laves aftaler om hvorvidt vi kan gå videre med en spiller samtale hvor den skitserede udviklingsplan vil blive fremlagt.
3. Talentchef tager, efter aftale med forældre/værge, kontakt til spilleren og inviterer vedkommende og forældre/værge til rekrutteringssamtale i Brønshøj Boldklub.
4. Talentchef udarbejder en mødestruktur for det pågældende møde (Alle spillere er forskellige, så derfor laves ikke en fast struktur for dette møde.
5. Talentchef og BUUT mødes med spiller og forældre/værge hvor spilleren kan tilbydes et forløb som typisk vil bestå af:
  - Prøvetræning på årgangen (3 Uger)
  - Prøvetræning i Talentcenter (2 gange)
  - Kamptræning (2 kampe)

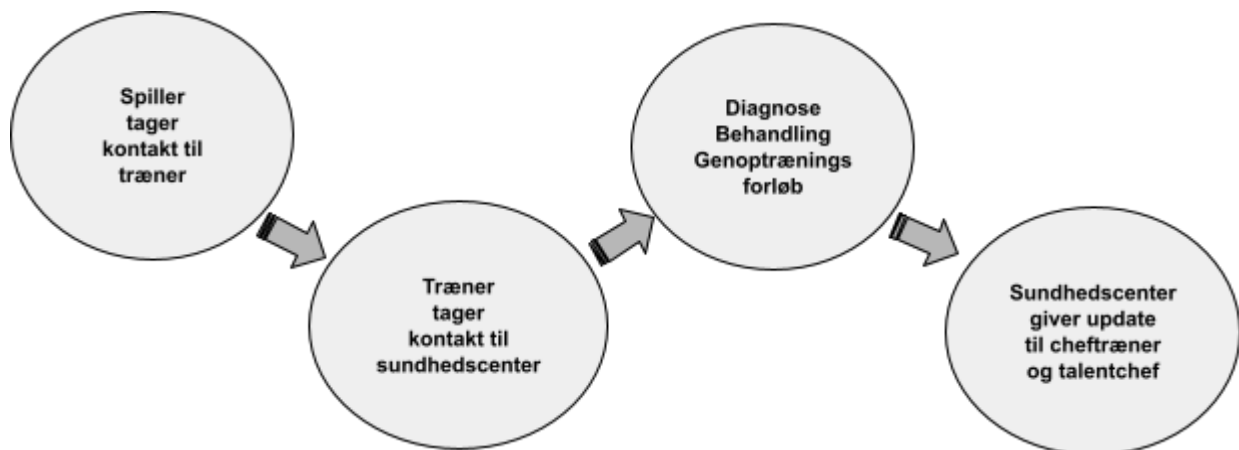
Efter mødet opsættes et efterfølgende møde hvor klub, spiller og forældre/værge kan/skal beslutte om den pågældende spiller skal meldes ind i Brønshøj Boldklub.

1. Talentchef har imellem de to møder til opgave at færdiggøre spillerens udviklingsplan.
2. Talentchef skal via Analysecenter finde empiri til det opfølgende møde. Denne empiri skal kunne belyse for spilleren, hvilke udviklingsområder vi i udviklingsplanen vil have ekstra fokus på, samt fremvisning af spillerens kompetencer.
3. Talentchef har til opgave at evaluere den pågældende rekrutteringsproces og nedskrive eventuelle fokuspunkter vi i Brønshøj Boldklub skal fokuserer på i fremtiden.
4. Alle "skitserede udviklingsplaner" gemmes i klubbens "rekrutterings-kartotek" til fremtidig brug.
5. Talentchef og årgangens Cheftræner holder efter prøveperioden et møde med den pågældende spiller hvor "medarbejderhåndbogen" gennemgås, så spilleren har kendskab til strukturer og dagligdag i Brønshøj Boldklub.

Hvis spilleren ikke lykkedes som talent i Brønshøj Boldklub skal de årgangs fastlagte individuelle samtaler afhjælpe, at spilleren søger væk fra klubben i stedet for at blive i vores breddeafdeling.

## Sundhedscenter/Skades diagnosticering

I klubbens sundhedscenter har spillere U10-U19 mulighed for diagnosticering af skader. Såfremt en spiller, forældre eller en chefræner vil have diagnosticeret en potentiel skade, skriver chefræneren for årgangen til sundhedscenter for at få lavet en aftale ved næste besøg. Alt kommunikation mellem chefræner og sundhedscenter, sker via en fælles gruppe på SoMe.



Vi har i Brønshøj Boldklub aftale med en fysioterapeut og en behandler, som er ansvarlig for diagnosticeringen samt behandling. De vil én gang ugentligt stå til rådighed for spillere fra U13-U19. Der vil efter endt diagnosticering gives råd/behandling, eller henvisning til rette behandling.

Sundhedscenter udarbejder i samarbejde med talentchef, styrkeprogrammer, stabilitetsprogrammer til den enkelte årgang, samt vedligeholdelsesprogrammer som udleveres i ferieperioderne.

Sundhedscenter er også tilgængelig for udarbejdelse af kostplaner.

## Analyse Center (IT & video)

### Video

- Forberedelse til kamp/træning i træner-team og overfor spiller-trup
- Evaluering af kamp/træning i træner-team og overfor spiller-trup
- Spillestil møder / træner-møder / segment møder
- Individuelle udviklingsplaner



Analysecentret skal være cheftrænerens mulighed for at gense og analysere kampe. På nuværende tidspunkt består analysecentret i muligheden for, at få sin hjemmekampe filmet med 'Veo kamera'. Cheftræneren får derefter adgang til at downloade, klippe og analyserer kampen efter eget behov.

Analysecentret styres af talentchefen. Talentchefen lægger en plan for et halvt år af gangen, med hvilke kampe der SKAL optages. Såfremt en cheftræner ønsker en kamp filmet, skal han tage kontakt til talentchefen.

Spillerne bliver taget i VEO, med en beskrivelse af spil situationerne og med forklaringer af hvad der blev gjort godt eller hvad der blev gjort mindre godt.

Der bruges også video analyse i forbindelse med individuelle spillersamtaler, så video understøtter spillernes udviklingsplaner.

Hver årgang U13-U19 skal afholde 4 video seancer på et år, med fokus på spillestil. Cheftræneren vælger selv hvornår seancerne ligger, men der skal være en seance i kvartalet.

## Skolepolitik

Klubben har i bestyrelsen udpeget en uddannelsesansvarlig, som til dagligt selv er underviser, for skolesamarbejdet. Vedkommende har ansvaret for alt kommunikation til bydelens skoler.

Vi skal i Brønshøj Boldklub altid sikre at spillere har tid til at følge den lovpligtige undervisning. Derfor skal alle træninger i U10-U15 som udgangspunkt ligge efter 16.30 (endte skoletid). Såfremt årgange vil have træningstider inden 16.30 skal dette aftales med de enkelte skoler.

Ved spillersamtaler skal emnet "skole" være fast punkt i samtalen. Dette skal sikre, at eventuelle udfordringer i relation til spillerens skolegang belyses. Såfremt der måtte være en udfordring, som vokser sig "større", tager Brønshøj Boldklub ansvar for, i samarbejde med de relevante myndighedspersoner samt familien til den pågældende spiller, at samarbejde og hjælpe til at løse udfordringen.

Dette kan være i form af:

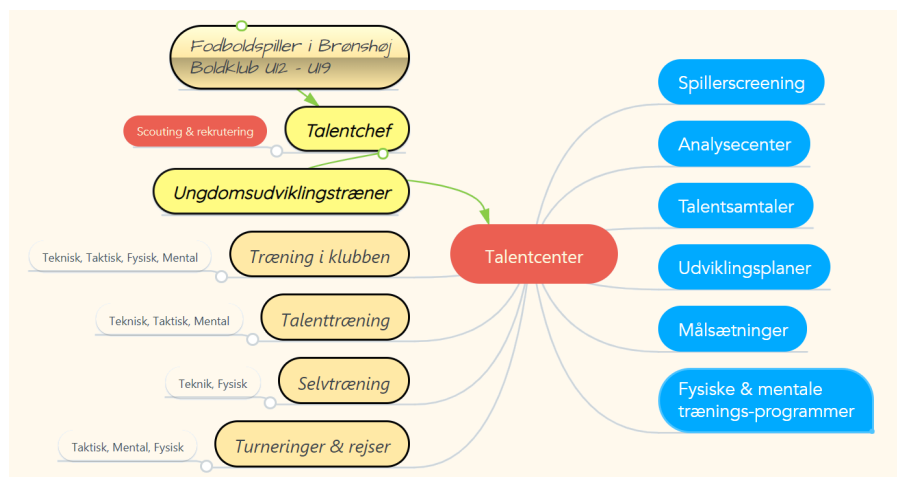
- Direkte kontakt til den pågældende skole (evt. lærer).
- Hjælpe med skema/tid/planlægning, så spilleren har lettere ved, at løse de skolemæssige udfordringer.
- Aftaler med den pågældende skole, så både vores trænings mængde samt den lovpligtige undervisning opretholdes.
- Klubben kan ugentligt sætte "lektie café" el.l. op, så spilleren kan indhente eventuelt manglende skolearbejde.

## Talentcenter's organisation & formål

Talentcentret ledes af Talentchefen og B&U udviklingstræneren.

Opgaven for talentcentret er, at give de spillere, som vurderes at være talenter, muligheden for, at indlære curriculum på højest mulige niveau og dermed indfri målet om, at udvikle fodboldspillere på Liga 1 niveau eller over.

Gennem udførelse af holdtræninger, specifik træning, individuelle udviklingssamtaler, analyse af talenter mm. skal talentcentret indsamle, analysere og fortolke viden om vores fremgangsmåder. Denne viden skal gennem Talentchefen og andet personale i Talentcentret, deles med klubbens chefrænere, så de kan udvikle deres faglighed i den daglige træning og så vi hele tiden højner niveauet for udførelsen af vores periodisering og curriculum.





## Fodboldtræning i Brønshøj Boldklub

I vores træning af alle fodboldspillere vil vi i Brønshøj Boldklub gerne træne på bestemte måder og med bestemte værdier. Årgangenes læringsmål og klubbens spillestil, er afgørende for indholdet af vores træning. Vi ansætter i klubben trænere, som besidder eller vil udvikle, kompetencer til at undervise efter bestemte metoder og metoderne vil være et kerne udviklingspunkt hos vores trænere og vil basere sig på principper som vores trænere skal forsøge, at udvikle/udføre i deres daglige træning af spillere.

### Udvikling & lærings fase

- Klubben sætter rammer for emner, men de konkrete øvelser og valg af instruktionsmomenter skal træneren vælge og kunne justere, således at den enkelte spiller har muligheden for, at finde et udviklingspunkt inden for træning emnet. Spillerne skal lave fejl, udforske og afprøve i denne fase. Træneren skal fokusere på intentionen frem for aktionen og give spillerne tryghed. Så længe spilleren undersøger, skal træneren forholde sig til spillerens succesoplevelser og rose disse. For at skabe et miljø, hvor spillere tør lave fejl, er en god relation træner og spiller imellem vigtig for spillerens tryghed og dermed for udviklingen.

### Træning og gentagelses fase

- Spillerne har lært noget nyt. De ved nogenlunde hvordan og lykkedes ofte i formelle og funktionelle øvelser. Nu skal det gentages og det skal gentages korrekt. Dette stiller krav til, at træneren vælger den/de rigtige øvelser. Øvelsen skal sigte efter, at spillerne får så mange gentagelser af emnet som muligt. Trænerens undervisningsmetode skal i denne fase være kort og præcis. Spilleren skal rettes i sin teknik hver gang de ikke gør det korrekt.

Træneren må i denne fase gerne kritisere og kræve mere af spillerne, men skal uddele lige dele ros når spilleren træner rigtigt.

Denne fase er ofte krævende i forhold til fokusering. Man skal lave det samme og det samme og man skal gøre det mange gange. Når personer mestrer en egenskab giver dette samtidig motivation til at udføre den. Kritik skal derfor gives, så spilleren ved, at de gør det forkerte. Ros skal gives så de motiveret fortsætter med at gentage det rigtige.

For at vælge de rigtige øvelser, justere dem og undervise på den korrekte måde stiller denne fase krav til samarbejde mellem træner og klub, så de mest optimale øvelser





vælges. En god relation mellem træner og spiller, så de ikke føler stor grad af utryghed ved kritik og en god faglighed og kendskab til instruktionsmomenter, så fejl kan ses og rettes til det korrekte.

## Præstation og kontekst fase

- I Denne fase kan spilleren sin tillærte egenskab. Der skal nu præsteres! Spilleren skal bruge sin tillærte egenskab i en spilsituation. Enten til træning eller i kamp. Dette skal give spilleren en følelse af, at han/hun nu har en færdighed/kompetence som kan bruges og har en værdi. Spilleren skal nu sætte den tillærte egenskab ind i en kontekst. Dermed flytter vi undervisningen tilbage til Udviklings/lærings fasen. Spilleren skal nu lære: Hvordan, hvornår og hvorfor. Dette kræver igen udforskning og afprøvning *for* at kunne finde de rigtige situationer, at bruge egenskaben. Når spilleren har fundet en passende situation hvori egenskaben kan lykkes, skal den over i Trænings/gentagelses fasen og først derefter kan spilleren præstere i en kontekst.

Denne fase er derfor en styret veksling mellem de 3 faser, frem og tilbage. Dette kræver, at træneren gentagne gange, kan sætte spilleren i spilsituationer, som fordre træningen af egenskaben i en spilsituation. Dette kan være ved valg af bestemte øvelser til træning. Bestemte positioner og lukkede opgaver i kampe. Se eksempler på det gjort i virkeligheden eller på video.

Træneren skal have gode planlægnings- og taktiske kompetencer, så han/hun kan sætte spilleren i de rigtige spilsituationer. Træneren skal have gode undervisningskompetencer, så han/hun kan identificere og veksle imellem de 3 faser. Det er også vigtigt, at træneren giver spilleren viden om bestemte spilsituationer, hvori spilleren ofte kan få succes og som derfor skal trænes/gentages. Der er i fodbold rigtig mange løsninger på alle situationer. Det er vigtigt, at spillerne gives nogle få "rigtige" løsninger på den enkelte situation. Spillerne skal have kompetence til at kunne løse alle situationer på mange måder, men skal begrænses således, at der kan vælges 2-3 metoder, som passer den enkelte spiller. Når spilleren kan præstere i disse metoder, lægges flere og flere på med tiden indtil spilleren selv ofte finder den bedste af de mange løsninger/kompetencer han/hun nu har.

## Transition fra U-spiller til seniorspiller

I Brønshøj Boldklub har vi en målsætning om, at få ført så mange spillere som muligt igennem vores talentudviklingsprogram. Vores ønske er at sende vores U-spillere videre op i systemet, til både vores elite niveau og bredde niveau.

Vi arbejder ud fra nedenstående model, hvor vores tre afdelinger (U-afdeling, senior bredde afdeling, senior elite afdeling) samarbejder om at få udført den bedste transition for spilleren.



- U-afdeling har 2 pladser i A-truppen hvert år, udtaget af klubbens talentchef og B&U udviklingstræner. Pladserne er et forløb på en sæson, derefter evaluerer sportschef og B&U udviklingstræner, hvor der besluttes om forløbet skal forlænges, eller om spilleren skal fortsætte sin udvikling i U23 truppen
- Resterende U19 spillere bliver indlemmet i klubbens U23 trup
- Hvert år har U23 mulighed for at sende en spiller i prøveforløb i A-truppen, udvalgt af U23 træneren
- 2.halvår af U19, udføres der et planlagt forløb hvor de aktuelle 2.års spillere træner op med A-truppen. På den måde får spillerne prøvet at være en del af miljøet og trænerne og sportschef lære spillerne at kende.

## Brønshøj Boldklub målmandstræning

### Målmandstræning U13 – U19

Brønshøj Boldklub har indgået en aftale med en målmandstræner, som har ansvaret for klubbens daglige træning af målmændene fra U13-U19. Målmandstræningen tager udgangspunkt i læringsmålene for årgangenes målmænd, men der tages også højde for spillestilen i træningen.

Målmandstræningen køre en gang i ugen, hvor det er opdelt efter alder/niveau. Ansvaret for denne opdeling ligger hos Talentchefen i samarbejde med målmandstræneren.

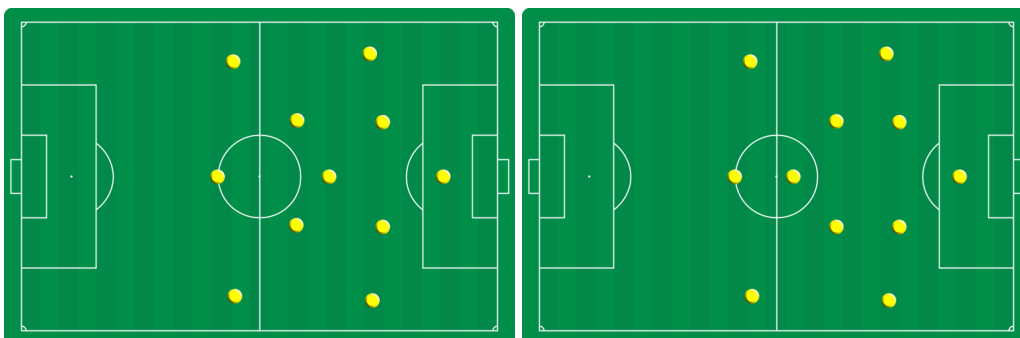
I træningen U13 – U19 vil vi arbejde videre med ”basispakken”. I træningen er fokus rettet på det tekniske, taktiske og mentale. Vores vision er at målmændene er blevet præsenteret for nedenstående. Forløbet med målmændene U13 – U19 i den taktiske træning, vil målmændene være en del af holdtræningen. Cheftræner og målmandstræner sammensætter i fællesskab træningen.

## Brønshøj Boldklub's fodboldudtryk

### Opbygning af spillestil

Vi spiller ud fra en 1-4-3-3 opstilling med en 6er og to 8ere på den centrale midtbane. Trekanten i midten må gerne vendes om, så vi spiller med en 10er og to kontrollerende midtbanespillere. Vores spillestil er bygget op således at vi har fire dele. DE har bolden, VI har bolden, omstillingsspil VI-DE og DE-VI samt offensive og defensive standardsituationer. I DE og VI delene er der 4 faser, i omstillingsspillet er der 2 faser og standardsituationer er de 2 faser.

- Fase 1= Udspil fra målmanden
- Fase 2= Bagspil og opbygningsspil
- Fase 3= Gennembrudsspil
- Fase 4= Afslutningsspil
- Omstillingsspil VI-DE og DE-VI
- Standardsituationer VI og DE



### SPILLE UDTRYK

- Varierende pres højde men med fokus på konstant pres på boldholder
- Modigt spillende med korte udspil fra målmanden, jo højere pres der kommer imod os, jo stejlere skal vi spille
- Balance mellem tålmodigt bagspil og spil i længderetning igennem modstanders pres
- Angrebsivrige og når muligheden byder sig skal vi finde den direkte vej til målet
- Vi vil gerne generobre/genpres så hurtigt som muligt efter boldtab
- Hvis modstanderen er ude af organisation eller vi er i numerisk overtal, vil vi i vores offensive omstillingsspil, gerne angribe og gå mod fase 3 og 4 hurtigst muligt



## Fortolkning af curriculum/Periodisering

Klubbens trænings curriculum er beskrevet med henblik på at skabe en rød tråd i det talentarbejde cheftræneren på de forskellige årgange indgår i. Curriculum er opsat ud fra årgangenes læringsmål samt klubbens spillestil.

Curriculum er sat op efter at man træner specifikke temaer i en uge af gangen, derefter skifter man tema til ugen efter. U10-U12 køre i 4 ugers rul med 1 uge som en fri uge, hvor cheftræneren selv kan vælge hvad der skal trænes. Talentchefen skal informeres og have udleveret træningsplanen for fri ugen. U13-U19 arbejder i 6 ugers rul, ligeså med 1 uge som en fri uge. Det er cheftrænerens opgave, at sammensætte og tilpasse træningen til gruppens niveau.

---

### Fortolkning U10

Årgangene U10-U12 er en gang om ugen opdelt i grupper som laves periodevis ud fra niveau og parathed og på tværs af årgangene. Parathed er sammen med koncentration, motivation og selvtillid, mentale egenskaber som vi i denne årgang vil træne og fokuserer på. Spillerne skal være parate *til* at flytte mål/kegler, tage markeringsveste på, vandpauser samt fælles velkomst. Periodiseringen er sat til at køre i 3 ugers rul. Trænerne kan med fordel filme én øvelse i begyndelsen af en halvsæson og samme øvelse i slutningen af en halvsæson. Dette gør det *muligt* at se spillerens udviklingskurve i et specifikt teknisk emne over et halvt år måned og over 12 måneder. Dette skal give træneren mulighed *for* at afprøve og udvikle nye øvelser, træningsmetoder mm. da der efter U10 skiftes spilformat (5v5-8v8).

Planlægningen af den enkelte træning skal hænge sammen med klubbens periodisering og curriculum. Størstedelen af tiden i et Pass skal gå *med* at træne en øvelse og et minimum af tid på, at lære øvelsens form. Denne fordeling er afhængig af øvelsens kompleksitet. Komplexiteten af de valgte øvelser *afgør* om der bruges 1, 2 eller 3 øvelser.

Alle spillere på U10, vil blive tilbudt ekstra træning, i form af klubbens teknisk baseret trænings koncept "udviklingstræning". Denne træning bliver afviklet hver anden uge og bliver afviklet for hele U10-U12 segmentet.

Cheftræneren er ansvarlig for, at udføre træningerne ud fra klubbens spillestil, trænings curriculum samt årgangens læringsmål.



## Taktiske læringsmål:

- 1v1 offensivt
- 1v1 defensivt
- Ro når spilleren er på bolden
- Turde at spille i centrum

## Tekniske læringsmål:

- Footwork med bold
- Finter
- Vendinger
- Pasninger med inderside
- Lodret vristspark

## Fysiske læringsmål:

- Koordination
- Agility
- Frekvens/Hurtige fødder

## Mentale læringsmål:

- Glæde
- Indre motivation
- Parathed/fokusering
- Selvtillid

---

## Fortolkning U11

U11 er i Brønshøj Boldklub en videreudvikling af vores fokus i U10. Årgangene U10-U12 er en gang om ugen opdelt i grupper som laves periodevis ud fra niveau og parathed og på tværs af årgangene. Parathed, koncentration, motivation og selvtillid er stadig de mentale egenskaber vi træner i dagligdagen. Spillerne har i ét år gennemgået den nye turneringsstruktur og har forhåbentligt udviklet nogle gode vaner som gør, at parathed og fokusering kan tages til et højere niveau. Træneren skal kunne stille højere krav til spillerne og begynde at give dem mere individuelt ansvar. Dette kan gøres ved, fx at give bestemte spillere ansvar for pumpning af bolde, opstillinger af kendte træningsøvelser og/eller altid at være iført *BB-træningsdragt* til træninger og kamp. Paratheden i forhold til, at gøre



dette er meget individuel. Det er vigtigt, at de får meget præcise instruktioner i hvordan dette skal gøres, således at de kan udvikle deres allerede tillærte vaner fra U10.

Spillerne skal udfordres lidt på deres mentale egenskaber, mere i U11 end i U10. Dette gøres ved at udvide trænings øvelsernes sværhedsgrad. Med tiden kan der sættes flere og flere aktioner i de valgte træningsøvelser.

I U11 er der i Brønshøj Boldklub stadig meget fokus på "mig og min bold". Vi træner, som i U10, hovedsageligt teknisk med samme emner. Periodiseringen køre i 3 uger, 3 uger hvor man følger curriculum.

Da spillerne i U10 har trænet og øget deres træningsparathed skal dette gerne give mulighed for, at spillerne kan udvikle sig hurtigere og træne med større kvalitet.

Træningen udføres ud fra curriculum og spillestil samt årgangens læringsmål. Der køres i 3 ugers rul, dvs. at vi køre en tre ugers periode, for derefter at køre tilbage til første uges træning.

Alle spillere på U11, vil blive tilbudt ekstra træning, i form af klubbens teknisk baseret trænings koncept "udviklingstræning". Denne træning bliver afviklet hver anden uge og bliver afviklet for hele U10-U12 segmentet.

Cheftræneren er ansvarlig for, at udføre træningerne ud fra klubbens spillestil, trænings curriculum samt årgangens læringsmål.

### Taktiske læringsmål:

- 1v1 offensivt
- 1v1 defensivt
- Ro når spilleren er på bolden
- Turde at spille i centrum

### Tekniske læringsmål:

- Footwork med bold
- Finter
- Vendinger
- Pasninger med inderside
- Lodret vristspark
- 1.berøringer



## Fysiske læringsmål:

- Agility
- Frekvens/Hurtige fødder
- Hurtighedstræning

## Mentale læringsmål:

- Glæde
- Indre motivation
- Parathed/Fokusering
- Selvtillid

---

## Fortolkning U12

Årgangene U10-U12 er en gang om ugen opdelt i grupper som laves periodevis ud fra niveau og parathed og på tværs af årgangene. Når vores spillere bliver U12 er de blevet vurderet af både cheftræner samt talentcentret i deres "grund tekniske" færdigheder samt deres parathed og fokusering. For at spillerne så ofte som muligt kan ramme zonen for nærmeste udvikling, er det vigtigt, at de bliver inddelt i grupper ud fra niveau i de vurderede emner. Cheftræneren må gerne i denne årgang mere specifikt se på den enkelte spillers udvikling når vi laver holdsammensætning. Spillerne skal både spille op og ned, så de kan blive matchet bedst muligt ud fra 25-50-25 princippet.

I klubbens trænings curriculum vil der stadig findes en stor del af fastsatte tekniske emner. Den teknisk/taktiske del vil blive udvidet i forhold til de to foregående år. Temaerne vil være baseret på samarbejde og relationer i forhold til spillernes positionering. Grundprincipper som: Bandespil, støttespil, spil på 3. mand og overlap vil være de emner vi i denne årgang fokuserer på.

Fokusering, koncentration, motivation og selvtillid er stadig i fokus omkring den individuelle mentale

I visualiserings delen er det vigtigt, at der i træningen ofte er tid til refleksion fra spilleren således, at det er spilleren, der omdefinerer sin forståelse af de taktiske emner. Spilleren skal begynde at have kendskab til hvilke af de tekniske elementer, der har bedst virkning i den taktiske situation og skal have kendskab til og kunne se disse aktioner for sig før de sker.

Cheftræneren kan her med fordel bruge klubbens Analysecenter til at filme kampe eller vise små klip af de taktiske situationer, så spilleren ser eksempler på brugen af en teknisk egenskab i en taktisk situation. Både refleksion og brugen af video skal træne spillerens visualisering.



Alle spillere på U12, vil blive tilbudt ekstra træning, i form af klubbens teknisk baseret trænings koncept "udviklingstræning". Denne træning bliver afviklet hver anden uge og bliver afviklet for hele U10-U12 segmentet.

Planlægningen af den enkelte træning er udarbejdet af BUUT, curriculum skal opretholdes og periodens træningstemaer indgår i minimum to Pass pr. træning. Træningen skal generelt altid være lavet ud fra det fastsatte fokus i klubbens træningsplan. Selvtræning af månedens træningstemaer er noget trænerne bør opfordre kraftigt til.

Cheftræneren er ansvarlig for, at udføre træningerne ud fra klubbens spillestil, trænings curriculum samt årgangens læringsmål.

### Taktiske læringsmål:

- 1v1 offensivt
- 1v1 defensivt
- Ro når spilleren er på bold
- Turde at spille i centrum
- Reaktion ved boldtab og bolderobring

### Tekniske læringsmål:

- Finter
- Vendinger
- Pasninger med inderside
- Lodret vristspark
- 1.berøringer

### Fysiske læringsmål:

- Agility
- Frekvens/Hurtige fødder
- Hurtighedstræning

### Mentale læringsmål:

- Glæde
- Indre motivation
- Parathed/Fokusering
- Selvtillid





## Fortolkning U13

U13 er et overgangsår. Specielt i forhold til, at spillerne går over imod 11-mandsfodbold. Banen bliver større og dette stiller større krav til alle aspekter af fodboldtræningen (Teknisk, Taktisk, Fysisk og Mentalt).

Træningsstrukturen vil også i U13 være ugebaseret, men vil køre i 5 ugers rul. Klubbens udgangspunkt i træningen går fra “mig og min bold” til at være “mig og mine medspillere”.

Holdet vil derfor begynde at prioritere det taktiske aspekt mere og dette vil udvides til, at fokusere på nogle af spillestilens taktiske elementer (opbygningsspil, Forsvarsspil, presspil, afslutningsspil og omstillingsspil). Den tekniske del vil også stadig være højt prioriteret i perioder. Nye taktiske muligheder og udfordringer kræver nye/ændrede tekniske egenskaber. Der vil derfor være lige så meget fokus på at udvikle nye metoder som der vil på at gentage (træne) de gamle. Det er vigtigt, at spillerne har mulighed for verbalt at omdefinere og udvikle deres forståelse. Dette kan med fordel ske i forbindelse med kampoplæg, spillersamtaler, talent samtaler og/eller eventuelle visninger af holdets kampe. Denne del skal også være med til at træne spillernes visualisering, som er et vigtigt fokus i den mentale udvikling.

Der vil Mentalt blive arbejdet videre med samme emner som i U10, U11, U12, vi påbegynder også at introducere spillerne for individuelle og hold mæssige målsætninger.

Gennem individuelle spillersamtaler vil spillerne, i samarbejde med chefræner og Ungdoms Udviklingstræner, blive trænet/sat målsætninger for en kort eller længere periode. Målsætninger i disse samtaler er gennemgående for alle spillere i U13, U14, U15.

Træningsplanen er i U13 udvidet med et fysisk aspekt af træning. Dette aspekt af træningen er ikke kun op til Cheftræneren og den daglige træning, at løfte. Talentchef og chefræner udarbejder herefter en plan for hvordan, hvornår og hvilke dele klubbens Sundhedscenter (fysisk afd.) skal løfte. Dette kan ske ved udlevering af fysiske træningsplaner, core-træningsprogrammer og stabilitetsprogrammer, vedligeholdelsesprogram og styrkeprogram.

Planlægningen af den enkelte træning er udarbejdet af Talentchefen, curriculum skal opretholdes og periodens træningstemaer indgår i minimum to Pass pr. træning. Træningen skal generelt altid være lavet ud fra det fastsatte fokus i klubbens træningsplan. Selvtræning af månedens træningstemaer er noget trænerne bør opfordre kraftigt til.

Chefræneren er ansvarlig for, at udføre træningerne ud fra klubbens spillestil, trænings curriculum samt årgangens læringsmål.



## Taktiske læringsmål:

- Sammenspil
- Positioner i fase 1 og fase 2
- Turde at spille i centrum
- Forsvarsprincipper
- Reaktion ved boldtab og bolderobring

## Teknisk læringsmål:

- Pasninger
- 1.berøringer
- Halvtliggende vristspark
- Finter
- Vendinger

## Fysiske læringsmål:

- Agility
- Hurtighedstræning
- Frekvens/Hurtige fødder
- Skadesforebyggende træning

## Mentale læringsmål:

- Glæde
- Visualisering
- Parathed/Fokusering
- Selvtillid

---

## Fortolkning U14

U14 er året hvor 11-mandsfodbolden “begynder rigtig”. Banen er stor, flere medspillere og mange flere valgmuligheder både med og uden bold. Dette vil stille større krav til udviklingen af spillernes taktiske, fysiske og mentale egenskaber.



Derfor skal de mentale emner fokuspunkter være, selvtillid, målsætning, motivation og visualisering. Der vil/skal stilles konkrete krav til spillerne både før, under og efter kampe og træning, men også i spillernes fritid. At nå højeste niveau inden for vores trænings curriculum vil kræve stor dedikation og dermed også tid.

Det forventes, at klubbens fastlagte emner trænes som en helhed i alle træningens 3 Pass. Både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Dette stiller også større krav til chefrænerens faglighed og pædagogik. Trænerne skal derfor bruge yderligere tid på disse områder udover tiden til træninger og kampe. Dette kan være i form af videoanalyse (taktisk), Udviklingssamtaler, træningsplanlægning .

For at kunne opnå højest mulige antal spillere, som lykkedes i disse aspekter og dermed kan blive en del af klubbens talentcenter, skal der i U14 være et tættere samarbejde med Talentchef end på U12 og U13. Som en del af klubbens udvikling af trænerne skal Talentchef søge, at give trænerne redskaber/viden/kunnen til, at kunne lykkedes i alle dele af klubbens trænings curriculum. Dette sker konkret i form af samarbejde i års- og træningsplanlægning samt månedlige møder med evaluering af spillerne egenskaber.

Planlægningen af den enkelte træning er udarbejdet af talentchef , curriculum skal opretholdes og periodens træningstemaer indgår i alle 3 Pass pr. træning.

Chefræneren er ansvarlig for, at udføre træningerne ud fra klubbens spillestil, trænings curriculum samt årgangens læringsmål.

### Taktiske læringsmål:

- Sammenspil
- Positioner i fase 1 og fase 2
- Spil i centrum og spil på ydersiden
- Forsvarsprincipper
- Gennembruds og afslutningsspil

### Tekniske læringsmål:

- Pasninger
- 1.berøringer
- Halvtliggende vristspark
- Finter
- Vendinger

### Fysiske læringsmål:

- Agility
- Hurtighedstræning



- Frekvens/Hurtige fødder
- Skadesforebyggende

## Mentale læringsmål:

- Glæde
- Visualisering
- Parathed/Fokusering
- Selvtillid
- Målsætninger

---

## Fortolkning U15

U15 fortsætter man med at følge klubbens trænings curriculum. En spiller, som i U13-U15 er blevet prioriteret til årgangens bedste trup og kontinuerligt har deltaget i træninger og kampe kan vi efter denne sæson kalde vedkommende: "BB grundskolet". Såfremt en spiller er prioriteret af klubbens talentcenter, vil vi med denne talentmanual sikre, at spilleren er på et niveau hvor han kontinuerligt kan videreudvikle sig på U17 Liga 2 niveau eller højere.

I U15 har vi fokus på udvikling, men vil efter årsskiftet gradvist have mere fokus på præstation. Her vil vi prioritere et fokus på individuel præstation. Dette gør vi fordi vi i Brønshøj Boldklub, som grundskoling, gerne vil udvikle spillere, der ser sig selv som individer, hvis sammensatte og koordinerede evner, udgør et hold i modsætning til, at holdet præsterer og vinder fordi spillerne har trænet ud fra opsatte spilsituationer/skabelon øvelser.

At de er spillere med en taktisk forståelse for fodboldspillets faser og principper samt kendskab til egne styrker og svagheder, der hovedsageligt får spilleren til at træffe potentielt succesfulde beslutninger uanset medspilleres formåen. Man skal som U15 spiller i Brønshøj Boldklub derfor have fokus på, at ens egne præstationer styrker holdet både under træning og til kamp.

Mentalt arbejdes der videre med at fastholde eller øge motivation, koncentrationsevnen, selvtilliden og så er der også yderligere fokus på at sætte målsætninger for spilleren selv og for holdet.

U15 træningen skal på grund af ovenstående gerne fordre, at spillerne bliver sikre i nogle bestemte tekniske færdigheder og der vil teknisk være meget få nye emner. Den taktiske del har i U15 en større prioritering. Spillerne skal kunne bruge deres sikre tekniske færdigheder til hurtigere kunne få succes i ny tillærte taktiske emner end i U14 og vi skal der ved gerne kunne se større stigninger i spillernes læringskurve.

Vi vil som en del af vores trænerudvikling og vores fokus på fysisk udvikling af spillerne have emnet dosering af belastnings mængde som et fast udviklingspunkt i U15. Cheftrænerens samarbejde med BUUT skal hele året have fokus på dette emne, så en spillers kontinuerlige fysiske udvikling ikke sættes tilbage på grund af overbelastningsskader. Cheftræneren skal derfor på U15 også have øget fokus på, at spillerne får kendskab til egen krop, dens formåen og nuværende begrænsninger.



Der stilles større krav til chefrænerens faglighed og pædagogik. Trænere skal derfor bruge yderligere tid på disse områder udover tiden til træninger og kampe. Dette kan være i form af videoanalyse (taktisk), Udviklingssamtaler, træningsplanlægning.

Curriculum skal opretholdes og periodens træningstemaer indgår i minimum alle 3 Pass pr. træning.

Chefræneren er ansvarlig for, at udføre træningerne ud fra klubbens spillestil, trænings curriculum samt årgangens læringsmål.

### Taktiske læringsmål:

- Sammenspil
- Positioner i fase 1 og fase 2
- Spil gennem eller over pres
- True alle rum
- Forsvarsprincipper
- Reaktion ved boldtab og boldrobring
- Gennembrud og afslutningsspil

### Tekniske læringsmål:

- Pasninger
- 1.berøringer
- Sparkeformer
- Afslutninger
- Vendinger
- Finter

### Fysiske læringsmål:

- Agility
- Hurtighedstræning
- Skadesforebyggende
- Styrketræning

### Mentale læringsmål:

- Glæde



- Visualisering
- Parathed/Fokusering
- Selvtillid
- Målsætninger
- Præstation

---

## Fortolkning U17 og U19

U17 og U19 fodbolden er de år hvor der sker allerstørst spillemæssig forandring. Spillerne bliver større, hurtigere og stærkere. Spillet forandres dermed også og bliver mere fysisk og taktisk.

Den mentale del ændre sig, spillerne bliver mere modne og skal lære at fodbold på højt niveau, handler om at vinde. I disse aldersgrupper fokuserer vi på motivation, målsætninger, spændingsregulering og konkurrenceforberedelse, hvor vi forbereder spillerne på øget intern konkurrence mellem spillerne.

På U17 begynder vi at flytte fokus over på det at skulle præsterer individuelt. Spillerne skal kunne holde fokus på sig selv og sin præstation og være velvidende om hvad der skal til før man kan sig at man har leveret en god præstation.

På U19 begynder vi at stille væsentlig større krav til den holdmæssige præstation og spillerne skal lære at fodbold i høj grad drejer sig om at vinde. I disse år vil vi gerne udvikle spillernes vindergen, derfor sørger vi for at vi i træning udføre øvelser med noget på spil.

Træningen fortsætter stadig med at blive udført ud fra klubbens curriculum og spillestil. Der begynder at blive bygget væsentlig mere taktisk træning ind i den daglige træning og spillerne skal også begynde at bygge på omkring den fysiske del, hvor især styrketræning tager sit indtog på årgangene.

Planlægningen af den enkelte træning er udarbejdet af talentchef , curriculum skal opretholdes og periodens træningstemaer indgår i minimum to Pass pr. træning. Træningen skal generelt altid være lavet ud fra det fastsatte fokus i klubbens træningsplan. Selvtræning af månedens træningstemaer er noget trænerne bør opfordre kraftigt til.

Cheftræneren er ansvarlig for, at udføre træningerne ud fra klubbens spillestil, trænings curriculum samt årgangens læringsmål.

### Taktiske læringsmål:

- Sammenspil
- Positioner i fase 1 og fase 2
- Spil gennem eller over pres
- True alle rum
- Forsvarsprincipper
- Reaktion ved boldtab og bolderobring



- Gennembrud og afslutningsspil
- Standardsituationer

### Tekniske læringsmål:

- Pasninger
- 1.berøringer
- Afslutninger
- Halvtliggende vristspark
- Hovedstød
- Indlæg

### Fysiske læringsmål:

- Hurtighedstræning
- Stabilitet
- Styrketræning
- Springtræning

### Mentale læringsmål:

- Glæde
- Visualisering
- Målsætning
- Præstation
- Spænding
- Vinderattitude
- Indre dialog
- Stress adfærd

## Afslutning

Denne manual beskriver hvordan vi arbejder med talentudvikling i Brønshøj Boldklub og dermed får et billede af arbejdet i ungdomsafdelingen arbejde i dagligdagen. Vi arbejder ud fra at glæde og udvikling er ultimative punkter i vores dagligdag. Talentudviklingen og dermed også manualen, er hele tiden under videreudvikling og køre i en dynamisk proces. Den er sat sammen og udarbejdet af klubbens talentchef Jesper Mathiesen samt resten af klubbens ungdomsledelse Tobias Halbro og Mikkel Gybel-Brask.