

Retningslinjerne for morgentræningen i Talentklasserne

Det primære formål er at skabe en god ugestruktur for spillerne, hvor der tages højde for samlet træningsmængde i relation til både klub- og morgentræning. Dette skal gøres i tværfagligt samarbejde mellem klub/akademi og skole. Der tilstræbes at lave en høj grad af individualiseret planlægning af en spillers ugestruktur, idet træningsmængde og restitutionperioder vil variere mellem spillerne og deres miljøer.

DBU anbefaler en særlig opmærksomhed mod de biologiske forskelle i planlægningen af træningen jf. Aldersrelateret Træningskoncept teknisk-, taktisk- og fysisk træning!

Hvis det ikke er muligt at lave en individuel ugeplan ud fra ovenstående anbefalinger, bør det som hovedregel tilstræbes, at der ved to ugentlige morgentræninger er en hensigtsmæssig fordeling mellem teknisk-, taktisk- og fysisk træning alt efter den individuelle spillers udvikling.

Er det ikke klubben, der står for morgentræningen i skoleregi, anbefales det at udpege to kontaktpersoner, en fra skole og en fra klub, i forhold til planlægning, eksekvering og evaluering af spillernes træninger.

Differentiering mellem klassetrin og biologiske forskelle

Det er i første omgang væsentligt at skelne mellem spillere i 7. klasse og spillere i 8.-9. klasse.

Størstedelen af spillerne i 7. klasse vil ved optagelse begynde morgentræning for første gang, og de vil derfor forventeligt få en større træningsmængde end tidligere. Denne stigning i træningsmængde sammenholdt med, at spillerne sandsynligvis har et mindre erfaringsgrundlag med trænings-load på dette niveau, gør, at der skal være stor opmærksomhed på denne gruppe af spillere og tages individuelle hensyn i relation til belastningsgrad, dosering og træning. Derfor anbefales en tæt dialog med spillerens klubtræner jf. spillerens individuelle udviklingsplan.

For 8.-9. klasse vil begge klassetrin (U15- og U16 spillere) have et stort load i form af både træning og kamp. Der skal tages højde for en sæsonbetinget periodisering, hvor den fodboldspecifikke træning kan op- eller nedjusteres i perioder, alt efter hvor spillerne er i sæsonen med hensyn til turneringskalender eller i perioder, hvor det er mere "off-season".

Piger og drenge kan godt træne sammen, men det anbefales at være opmærksom på de biologiske forskelle.

Fodboldspecifikt træningsindhold

Det er centralt, at indholdet i den fodboldspecifikke træning er designet med opmærksomhed på, at detaljeringsgraden er stor. Der skal være fokus på basis tekniske kompetencer, udvikling af individuelle færdigheder og løsning af situationer i mindre områder (beslutningstagen individuelt/relationelt, system 2).

Den individuelle tekniske træning har den største vægtning i træningen, men også individuel taktisk træning er et vigtigt fokusområde. Der er ikke fokus på hold-taktisk træning, som i stedet bør være relateret til træningsindhold i klubregi og dennes spille- og spillerstilstræning.

Træningen bør tilstræbe, at spillerne udvikler ejerskab for deres faglige udvikling og fremtidige målsætninger, ligesom nysgerrigheden om selv at udvikle spil og spillestile og en forståelse af at løse spillets kompleksitet bør præge tilgangen til træningen.

Træning uden for banen og Mesterlære metoden

Det anbefales, at der løbende tilgår spillerne/eleverne en viden på områder som sportspsykologi, fysiologi, fodboldfaglighed, life skills samt kost og ernæring.

Relevant at bruge Mesterlære metoden, hvor 9. klasses spillerne hver især har en 7. klasses spiller i mesterlære i et struktureret forløb.