

## TALENTMANUAL

## Indholdsfortegnelse

|                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Forord</b>                                                                                                         | <b>3</b>  |
| <b>Praktiske oplysninger</b>                                                                                          | <b>4</b>  |
| <b>Kontaktpersoner</b>                                                                                                | <b>4</b>  |
| <b>Vision og mission</b>                                                                                              | <b>5</b>  |
| <b>Organisationsdiagram talentsektoren / kommunikationslinjer</b>                                                     | <b>6</b>  |
| <b>Talentchefens ansvar og opgaver</b>                                                                                | <b>7</b>  |
| <b>Børneudviklingstrænerens ansvar og opgaver</b>                                                                     | <b>8</b>  |
| <b>HOC ansvar og opgaver</b>                                                                                          | <b>9</b>  |
| <b>Cheftrænerens U 18 ansvar og opgaver</b>                                                                           | <b>10</b> |
| <b>Cheftrænerens U 16 ansvar og opgaver</b>                                                                           | <b>11</b> |
| <b>Cheftrænerens U 14 ansvar og opgaver</b>                                                                           | <b>13</b> |
| <b>Målmandstrænerens ansvar og opgaver</b>                                                                            | <b>14</b> |
| <b>Mødestruktur / mødekalender</b>                                                                                    | <b>15</b> |
| <b>Organisering og indhold af træning</b>                                                                             | <b>16</b> |
| <b>Spillestil U 16 – U18</b>                                                                                          | <b>18</b> |
| <b>Spillestil U 13 – U14</b>                                                                                          | <b>18</b> |
| <b>Individuel udvikling (procedure for evaluering, møder, udviklingsplaner etc.)</b>                                  | <b>21</b> |
| <b>Procedurer for rekruttering</b>                                                                                    | <b>23</b> |
| <b>Sundhedssektor (procedure for diagnosticering, skadesbehandling, opfølgning af skader og kommunikationslinjer)</b> | <b>25</b> |

# Forord

FC Horsens pigeafdelings talentmanual er udviklet med henblik på løbende at udvikle og opdatere talentsektoren i FC Horsens pigeafdeling..

Talentmanualen indeholder således oplysninger om organisation, strukturer og procedurer for hold og individuel træning, samt strategiske arbejde.

## Praktiske oplysninger

FC HORSENS Fodbold

Ternevej 83

8700 Horsens

Cvr. 30014200

Administration - Ulla Hansen.

## Kontaktpersoner

Klubbens kontaktperson og kontaktoplysninger kan findes på [www.fchorsens.dk](http://www.fchorsens.dk)

Bestyrelsesformand      Mogens Hansen.

Pigeudvalgsformand    Torsten Cargnelli

Talentchef                Jeppe Svenning

# Vision og mission

I FC Horsens pigeafdeling har vi en klar og gennearbejdet vision og mission, som alle vores trænere og leder skal være bekendt med. Det er grundlaget for vores arbejde med at videreudvikle vores fodboldhistorie og vores strategi.

Der er således vores vision,

- at være områdets mest attraktive pigeclub
- at have regionens bedste udviklingsmiljø
- at skabe optimale muligheder for udvikling lokalt
- at være repræsenteret på øverste nationale ungdomsniveau
- at udvikle egne spillere til øverste Ungdomsniveau
- at udvikle områdets spillere til øverste og næstøverste nationale niveau
- at piger træner piger

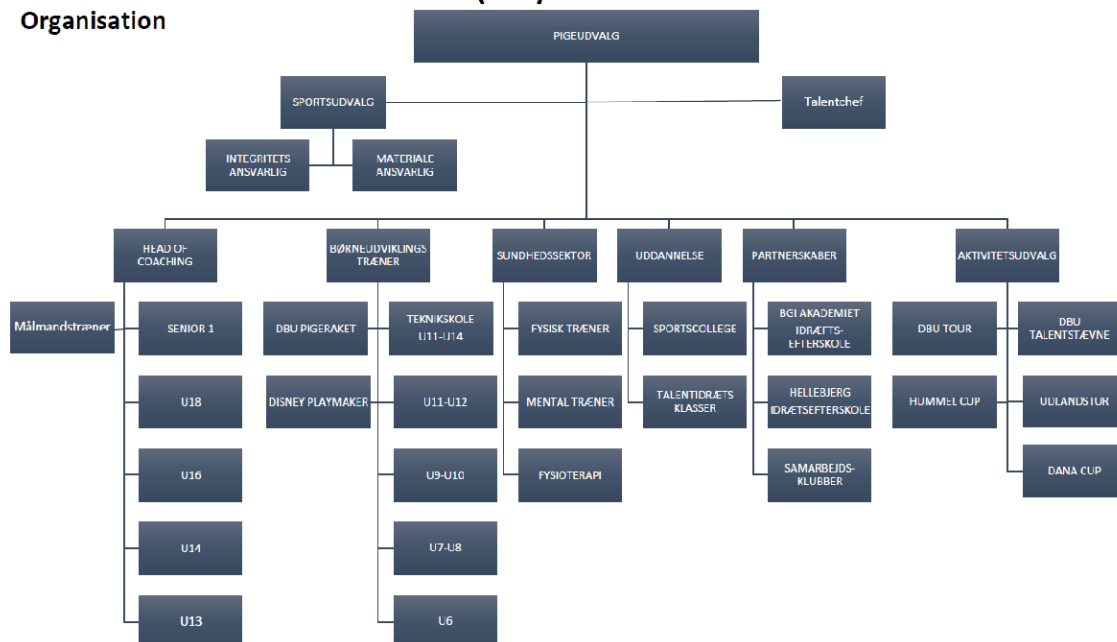
Vores mission er, at

- være en helstøbt klub med plads til alle
- værne om livslang fodboldlæring
- tilbyde fodbold for alle året rundt
- oplevelser med og uden bold

# Organisationsdiagram talentsektoren / kommunikationslinjer

## FC HORSENS PIGEUDVALG (PU)

### Organisation



# Talentchefens ansvar og opgaver

Talentchefens primære ansvarsområde er varetagelse af administrative opgaver i pigeafdelingens talentudviklingsprogram.

Ansvarsområderne er:

- pigeafdelingens økonomi og administration.
- administrative og økonomiske forhold vedrørende klublicenssystemet.
- kontaktperson til FC Horsens bestyrelse vedrørende talentprogram / licensen.
- udarbejdelse og overholdelse af pigeafdelingens forpligtelser af samarbejdsaftaler (BGI og Hellebjerg idræftsefterskoler).
- overholdelse af DBUs regler om klubskifte.
- ansvarlig for ansættelsesaftaler og HR relaterede spørgsmål.
- ansvarlig for lektiefaciliteter vedr. lektielæsning.

Talentchefen er medlem af pigeafdelingens aktivitetsudvalg, idet udvalget er ansvarlig for pigeafdelingens indtægter ved afvikling af blandt andet Hummel Cup mv.

# Børneudviklingstrænerens ansvar og opgaver

Børneudviklingstræner er ansvarlig for koordinering af børneudviklings-programmet for U12 og ned, og er direkte kontaktperson vedr. sportslige og administrative anliggender omkring de relevante årgange.

Børneudviklingstræneren har ikke hold- eller træneransvar.

Klubbens børneudviklingstræner sikre sammenhæng mellem børneudviklingsprogrammet og ATK 2.0/Aldersrelateret træning. Herudover sørger for klubbens rekruttering og udviklingsprogram for børnespillere udføres i praksis samt være i dialog og tæt kontakt med omegns- og samarbejdsklubberne.

Ansvarsområderne er:

- Kontaktperson ift. DBU vedrørende sportslige og administrative anliggender fra U12 og ned.
- Sikre at klubbens børneudviklingsprogram er implementeret i hele børneafdelingen.
- Sikre intern og ekstern uddannelse og sparring for klubbens børnetrænere.
- Sikre et godt og tæt samarbejde med omegns- og samarbejdsklubberne.
- Sikre etablering af pige- eller mixhold i børnefodbolden i klubben.
- Medansvarlig for transition fra børnemiljø til U13
- At være spillernes, træneres og forældrenes kontaktperson.
- At være orienteret om hvilke tilbud der er til børnespillere i området samt antal pigeclubber, skolestævner pigeraketter mv.



# HOC ansvar og opgaver

Head of coaching, som har UEFA A-licens, har det overordnede operationelle ansvar for at sikre sammenhæng mellem U13 – U18 og har ansvaret for pigeafdelingens talentudviklingsprogram.

Ansvarsområderne er:

- Kontaktperson til DBU vedrørende sportslige anliggender U13 – U18.
- Varetager og sikre kommunikation mellem cheftrener på 1. seniorholdet, U-træner og spiller.
- Varetage kommunikation med landstrænere, hvis spilleren er omkring landshold eksempelvis i forhold til spillerens udviklingsplan.
- Ansvarlig for udvikling af, samt sikre tråd i talentsektorens spillefilosofi og spillestilsprincipper fra U13 – U18, herunder ansvarlig for intern uddannelse af klubbens trænere i spillefilosofi.
- Ansvarlig for at spillerne fra U14-U18 lærer det man som klub ønsker de skal lære (fx curriculum)
- Ansvarlig for organisering og planlægning af træning for minimum U14 – U18 (hvordan/hvornår/hvad træner vi/rammer).
- Ansvarlig for forberedelse og evaluering af træning for minimum U14 – U18.
- Sikre løbende og regelmæssig supervision/sparring og evaluering af minimum U14 – U18 trænere.
- Overordnet ansvarlig for klubbens procedurer for det individuelle udviklingsprogram for U14 – U18.
- I samarbejde med holdtrænere at sikre, der er sammenhæng i individuelle evalueringer, spillermøder, udviklingsplaner og den individuelle træning for spillerne på minimum U14 – U18.

Ansvarlig for sammenhæng i ovenstående til yngre årgange og børneudviklingstræner.

# Cheftrænerens U 18 ansvar og opgaver

Cheftræneren har det overordnede operationelle ansvar for U18. Ansvarsområderne er:

- Cheftræner skal tidsmæssigt koordinere et passende antal holdtræninger samt mulighed for at planlægge og afvikle individuel træning af spillere og samtidig sikre, at det er tilpasset spillernes skolegang.
- Under ansvar over for klubbens sports- og licensudvalg. Træneren referer til klubbens ungdomskoordinator og Sportsudvalg.
- Træneren skal være med til at fremme og integrere spillere samt forældre omkring hele U-18 trinnet. Træneren er forpligtet til at anvende DBU Kampklar som holdværktøj.
- Klubben ønsker en fortsat udvikling af spillere omkring U18 og op mod klubbens Ungsenior hold. Det er afgørende for klubben at træneren har et stort fokus på at fastholde den nuværende trup samt integrere nye spillere. Som træner er du forpligtet til at fremme klubbens holdninger som fodboldklub og være med til at fremme det sociale engagement for holdet og hele trinnet. Klubben stiller i forbindelse med de sociale tiltag en trinleder til rådighed, som man til enhver tid kan trække på.

Arbejdsopgaver:

- Planlægning og gennemførelse af dagens træning på U18 i samarbejde med de øvrige trænere
- Træning ud fra aftalte retningslinjer klubben fremlægger
- Talentudvikling af spillerne ud fra de retningslinjer klubben fremlægger herunder Involvering i personlig udviklingssamtaler for fodboldpiger der går på talentidrætsklasser eller sportscollege
- Ekstra coaching og support til FC talenter på holdet der er i forløb eller udtaget til diverse DBU samlinger mv
- Deltagelse i DBU turneringen
- Deltagelse i stævner efter eget valg
- Deltagelse i FCs eget træningsstævne i marts
- Deltagelse i vintertræningslejr arrangeret af trinnet/klubben
- Deltagelse i udlandstur foråret 2022.

Træneren skal hvis det er nødvendigt være behjælpelig med at motivere spiller og forældre til at hjælpe med de opgaver som klubben arrangerer.

Målmandstræning

Det aftales løbende med klubbens målmandstræner hvordan træningen afvikles.

Vintertræning:

Aftales med trænerne på hele trinnet. Foregår som udgangspunkt på klubbens kunstgræsbane eller på BGI Akademiet samt eventuel i styrketræningsrummet i FC's klubhus/ BGI Akademiet.

Cheftræneren bekræfter, at man har gennemgået licensmanual ungdom piger sæson 2021/2022.

# Cheftrænerens U 16 ansvar og opgaver

Cheftræneren har det overordnede operationelle ansvar for U16.

Ansvarsområderne er:

Cheftræner skal tidsmæssigt koordinere et passende antal holdtræninger samt mulighed for at planlægge og afvikle individuel træning af spillere og samtidig sikre, at det er tilpasset spillernes skolegang.

- Træneren har i henhold til hovedkontrakten følgende arbejdsopgaver, jf. kontraktens pkt. 2.2:
- U15/U16 cheftræner
- Chef Morgentræner pigefodbold for talentidrætsklasser og sportscollege
- Ansvarlig for "Teknik Træning" i FC og 8700 regi

Opgaveløsning i samarbejde med HoC med fokus på udvikling af klubben og spillerne ift licensmanual 2.0 herunder:

- individuel udvikling
- støtte op om DBU spillere
- holdudvikling/træningsøvelser for alle hold
- bindeled/transition u14-u16-u18

Tillæg vedrørende U15/U16 træner

Under ansvar over for klubbens sports- og licensudvalg. Træneren refererer til klubbens ungdomskoordinator og Sportsudvalg.

Træneren skal være med til at fremme og integrere spillere samt forældre omkring hele U16-18 trinnet. Træneren er forpligtet til at anvende DBU Kampklar som holdværktøj.

Klubben ønsker en fortsat udvikling af spillere omkring U16 og op mod klubbens U18 og Ungsenior hold. Det er afgørende for klubben at træneren har et stort fokus på at fastholde den nuværende trup samt integrere nye spillere. Som træner er man forpligtet til at fremme klubbens holdninger som fodboldklub og være med til at fremme det sociale engagement for holdet og hele trinnet. Klubben stiller i forbindelse med de sociale tiltag en trinleder til rådighed, som man til enhver tid kan trække på.

Arbejdsopgaver:

- Planlægning og gennemførelse af dagens træning på U15/U16 årgangen i samarbejde med de øvrige trænere
- Træning ud fra aftalte retningslinjer klubben fremlægger
- Talentudvikling af spillerne ud fra de retningslinjer klubben fremlægger herunder Involvering i individuelle udviklingssamtaler for fodboldpiger der går på talentidrætsklasser eller sportscollege
- Ekstra coaching og support til FC talenter på holdet der er i forløb eller udtaget til diverse DBU samlinger mv
- Deltagelse i DBU turneringen
- Deltagelse i stævner efter eget valg
- Deltagelse i FCs eget træningsstævne i marts
- Deltagelse i vintertræningslejr arrangeret af trinnet/klubben
- Deltagelse i udlandstur foråret 2022/23.

Træneren skal hvis det er nødvendigt være behjælpelig med at motivere spiller og forældre til at hjælpe med de opgaver som klubben arrangerer.

Målmandstræning: Det aftales løbende med klubbens målmandstræner hvordan træningen afvikles

Vintertræning:

Aftales med trænerne på hele trinnet. Foregår som udgangspunkt på klubbens kunstgræsbane eller på BGI Akademiet samt eventuel i styrketræningsrummet i FC's klubhus/ BGI Akademiet.

# Cheftrænerens U 14 ansvar og opgaver

Cheftræneren har det overordnede operationelle ansvar for U14.

Ansvarsområderne er:

- Cheftræner skal tidsmæssigt koordinere et passende antal holdtræninger samt mulighed for at planlægge og afvikle individuel træning af spillere og samtidig sikre, at det er tilpasset spillernes skolegang.

# Målmandstrænerens ansvar og opgaver

Målmandstræneren er ansvarlig for målmandstræning af målmændene på U14 – U18, og er uddannet med DBU M2.

Ansvarsområderne er:

- Målmandstræneren har 2 gange om ugen minimum 45 min. målmandstræning af målmændene på U16 – U18 samt 1 gang om ugen for U14 af minimum 30 minutter. Målmandstræneren skal minimum have DBU M1



# Mødestruktur / mødekalender

| 2021                        |                           |                                   |                       |                            |                       |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
| Januar                      | Februar                   | Marts                             | April                 | Maj                        | Juni                  |
| F 1 Nytårsdag               | M 1 Trænermøde 5          | M 1 Trænermøde 9                  | T 1 Skærtorsdag       | L 1                        | T 1                   |
| L 2 Juleferie               | T 2                       | T 2                               | F 2 Langfredag        | S 2                        | O 2                   |
| S 3 Juleferie               | O 3                       | O 3                               | L 3                   | M 3 Trænermøde 18          | T 3                   |
| M 4 Juleferie 1             | T 4                       | T 4                               | S 4 Påskedag          | T 4                        | F 4                   |
| T 5 Juleferie               | F 5                       | F 5                               | M 5 2. påskedag 14    | O 5                        | L 5 Grundlovsdag      |
| O 6 Juleferie               | L 6                       | L 6                               | T 6                   | T 6                        | S 6                   |
| T 7 Juleferie               | S 7                       | S 7                               | O 7                   | F 7                        | M 7 Trænermøde 23     |
| F 8 Juleferie               | M 8 Spillermøde U13-U14 6 | M 8 Fysisk træner Minna kommer 10 | T 8                   | L 8                        | T 8                   |
| L 9                         | T 9                       | T 9                               | F 9                   | S 9                        | O 9                   |
| S 10                        | O 10 Spillermøde U15_U18  | O 10 DBU besøg U13-U14            | L 10                  | M 10                       | T 10                  |
| M 11 Trænermøde 2           | T 11                      | T 11                              | S 11                  | T 11                       | F 11                  |
| T 12                        | F 12                      | F 12                              | M 12 Trænermøde 15    | O 12                       | L 12                  |
| O 13                        | L 13                      | L 13                              | T 13                  | T 13 Kristi himmelfartsdag | S 13                  |
| T 14                        | S 14                      | S 14                              | O 14                  | F 14                       | M 14 24               |
| F 15                        | M 15 7                    | M 15 11                           | T 15                  | L 15                       | T 15                  |
| L 16                        | T 16                      | T 16                              | F 16                  | S 16                       | O 16                  |
| S 17                        | O 17                      | O 17                              | L 17                  | M 17                       | T 17                  |
| M 18 3                      | T 18                      | T 18                              | S 18                  | T 18                       | F 18                  |
| T 19                        | F 19                      | F 19                              | M 19 16               | O 19                       | L 19                  |
| O 20                        | L 20                      | L 20                              | T 20                  | T 20                       | S 20                  |
| T 21                        | S 21                      | S 21                              | O 21                  | F 21                       | M 21 25               |
| F 22                        | M 22 8                    | M 22 Minna kommer U14 12          | T 22                  | L 22                       | T 22                  |
| L 23 Mental træner workshop | T 23                      | T 23                              | F 23                  | S 23 Pinsedag              | O 23                  |
| S 24                        | O 24                      | O 24                              | L 24                  | M 24 2. pinsedag 21        | T 24                  |
| M 25 4                      | T 25                      | T 25                              | S 25                  | T 25                       | F 25                  |
| T 26                        | F 26                      | F 26                              | M 26 17               | O 26                       | L 26                  |
| O 27                        | L 27                      | L 27                              | T 27                  | T 27                       | S 27                  |
| T 28                        | S 28                      | S 28 Palmesøndag                  | O 28                  | F 28                       | M 28 Sommerferie 26   |
| F 29                        |                           | M 29 13                           | T 29                  | L 29                       | T 29 Sommerferie      |
| L 30                        |                           | T 30                              | F 30 Store bededag    | S 30                       | O 30 Sommerferie      |
| S 31                        |                           | O 31                              |                       | M 31                       | T 22                  |
| Antal arbejdsdage: 20       | Antal arbejdsdage: 20     | Antal arbejdsdage: 23             | Antal arbejdsdage: 18 | Antal arbejdsdage: 19      | Antal arbejdsdage: 22 |

| 2021                        |                           |                                   |                       |                            |                       |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
| Januar                      | Februar                   | Marts                             | April                 | Maj                        | Juni                  |
| F 1 Nytårsdag               | M 1 Trænermøde 5          | M 1 Trænermøde 9                  | T 1 Skærtorsdag       | L 1                        | T 1                   |
| L 2 Juleferie               | T 2                       | T 2                               | F 2 Langfredag        | S 2                        | O 2                   |
| S 3 Juleferie               | O 3                       | O 3                               | L 3                   | M 3 Trænermøde 18          | T 3                   |
| M 4 Juleferie 1             | T 4                       | T 4                               | S 4 Påskedag          | T 4                        | F 4                   |
| T 5 Juleferie               | F 5                       | F 5                               | M 5 2. påskedag 14    | O 5                        | L 5 Grundlovsdag      |
| O 6 Juleferie               | L 6                       | L 6                               | T 6                   | T 6                        | S 6                   |
| T 7 Juleferie               | S 7                       | S 7                               | O 7                   | F 7                        | M 7 Trænermøde 23     |
| F 8 Juleferie               | M 8 Spillermøde U13-U14 6 | M 8 Fysisk træner Minna kommer 10 | T 8                   | L 8                        | T 8                   |
| L 9                         | T 9                       | T 9                               | F 9                   | S 9                        | O 9                   |
| S 10                        | O 10 Spillermøde U15_U18  | O 10 DBU besøg U13-U14            | L 10                  | M 10                       | T 10                  |
| M 11 Trænermøde 2           | T 11                      | T 11                              | S 11                  | T 11                       | F 11                  |
| T 12                        | F 12                      | F 12                              | M 12 Trænermøde 15    | O 12                       | L 12                  |
| O 13                        | L 13                      | L 13                              | T 13                  | T 13 Kristi himmelfartsdag | S 13                  |
| T 14                        | S 14                      | S 14                              | O 14                  | F 14                       | M 14 24               |
| F 15                        | M 15 7                    | M 15 11                           | T 15                  | L 15                       | T 15                  |
| L 16                        | T 16                      | T 16                              | F 16                  | S 16                       | O 16                  |
| S 17                        | O 17                      | O 17                              | L 17                  | M 17                       | T 17                  |
| M 18 3                      | T 18                      | T 18                              | S 18                  | T 18                       | F 18                  |
| T 19                        | F 19                      | F 19                              | M 19 16               | O 19                       | L 19                  |
| O 20                        | L 20                      | L 20                              | T 20                  | T 20                       | S 20                  |
| T 21                        | S 21                      | S 21                              | O 21                  | F 21                       | M 21 25               |
| F 22                        | M 22 8                    | M 22 Minna kommer U14 12          | T 22                  | L 22                       | T 22                  |
| L 23 Mental træner workshop | T 23                      | T 23                              | F 23                  | S 23 Pinsedag              | O 23                  |
| S 24                        | O 24                      | O 24                              | L 24                  | M 24 2. pinsedag 21        | T 24                  |
| M 25 4                      | T 25                      | T 25                              | S 25                  | T 25                       | F 25                  |
| T 26                        | F 26                      | F 26                              | M 26 17               | O 26                       | L 26                  |
| O 27                        | L 27                      | L 27                              | T 27                  | T 27                       | S 27                  |
| T 28                        | S 28                      | S 28 Palmesøndag                  | O 28                  | F 28                       | M 28 Sommerferie 26   |
| F 29                        |                           | M 29 13                           | T 29                  | L 29                       | T 29 Sommerferie      |
| L 30                        |                           | T 30                              | F 30 Store bededag    | S 30                       | O 30 Sommerferie      |
| S 31                        |                           | O 31                              |                       | M 31                       | T 22                  |
| Antal arbejdsdage: 20       | Antal arbejdsdage: 20     | Antal arbejdsdage: 23             | Antal arbejdsdage: 18 | Antal arbejdsdage: 19      | Antal arbejdsdage: 22 |

# Organisering og indhold af træning

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Midt juni til juli         | 3-4 ugers sommerferie, deltagelse i Dana Cup uge 30,<br>uge 31 kun 1 træning og sparring med fysisk træner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| august til november        | Træning 2-3 gange pr uge 1½ time og 1 kamp pr weekend<br><br>Der trænes individuel og holdtræning. Træningsplan med fokuspunkter sendes til HOC. Udviklingsplan for 5 fokusspillere sendes til HOC<br><br>Inddragelse/sparring fra angrebstræner, fysisktræner, målmændstræner, HOC Min 1 gang pr uge                                                                                                                                         |
| December til januar        | 2-4 ugers ferie<br><br>Individuelle træningsprogrammer<br><br>Løb og alternative træningsformer<br><br>1 ugentlig styrketræning                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Opstart uge 2 og til marts | Træning 2-3 gange pr uge 1½ time og 1 kamp pr weekend<br><br>Der trænes individuel og holdtræning. Træningsplan med fokuspunkter sendes til HOC. Udviklingsplan for 5 fokusspillere sendes til HOC<br><br>Inddragelse/sparring fra angrebstræner, fysisktræner, målmændstræner, HOC Min 1 gang pr uge                                                                                                                                         |
| April til midt juni        | Træning 2-3 gange pr uge 1½ time og 1 kamp pr weekend<br><br>Der trænes individuel og holdtræning. Træningsplan med fokuspunkter sendes til HOC. Udviklingsplan for 5 fokusspillere sendes til HOC<br><br>Der bør i perioden planlægges 1-2 uger hvor træningsmængden nedsættes og 1 friweekend. Dette kan gøres individuelt eller holdvis<br><br>Inddragelse/sparring fra angrebstræner, fysisktræner, målmændstræner, HOC Min 1 gang pr uge |
| Talentsektor               | Spillere der deltager i DBU talent eller landsholds aktiviteter kan møde op efter aftale med trænerstaben, færdighedstræning, restitutionstræning<br><br>Spillere der generelt træner meget skal have den rigtige dosering af pauser                                                                                                                                                                                                          |



- Det enkelte træner-team har løbende sparring med HOC over hele sæsonen til både kamp og træning. Minimum 1 gang pr uge. ( telefon, træning, kamp, mail, sms).
- Alle hold udarbejder træningsplaner for 14 dage som ligges i fællesarkiv til inspiration.
- Alle hold udarbejder træningsfokus for 1 mdr og 3 mdr som ligges i fællesarkiv til inspiration.
- Spilleren i centrum, den enkelte spillere skal matches efter 25-50-25 princippet, derfor skal der løbende evalueres på den enkelte spillers udvikling. Data skal løbende indsamles til vores fællesmøder.
- Alle hold udarbejder i samarbejde med HOC, årsplan ud fra spillestil og træningsprincipper/temaer.
- Fast trænermøde den 1 mandag i hver måned 1900 – 2000, sparring/evaluering af træning i samlet flok.
- Fast evalueringsmøde hver 14 dag med spillerne efter træning eller kamp, kort referat vedlægges. Der skal afholdes minimum 2 spiller-møder pr årgang pr år.
- Udviklingsmål for træningen deles med spillerne.
- Cheftræner for U16 og U18 skal have en årlig MUS samtale.

# Spillestil U 16 – U18

## Spillestil FC Horsens U16 – U18

### Opbygningsspil – målmandsspillet

Deltage aktivt i spillet – spilstation  
Vejlede

### Opbygningsspil – standardsituationer

Forsøge at afvikle frispark og indkast hurtigt

### Opbygningsspil – over for højt, middel, lavt pres

**Ved højt pres:** spilles dybt for at presse modstanders bagkæde tilbage – skabe mellemrum spil i mellemrum til:  
angriber der falder ned eller kant der laver indløb når der er skabt plads

**Ved middel pres:** tålmodigt bagspil, afstand mellem centerforsvarerne

Possession, spil op i en side, spil afslutning i modsat side

Frigive back i boldsiden, evt. centerforsvarer

**Ved lavt pres:** tålmodigt bagspil centerforsvarer med afstand

Frigive back i boldside, evt. centerforsvarer

Spil op i en side, spil afslutning i modsat side

Vend gerne ind centralt

### Omstillingsspil de/vi

Forsøge at spille/løbe fremad på 1. aflevering

Forsøge at blive retvendt på så få berøringer som muligt

Starte løb tidligt/ bryde kæder / i højt tempo

Forsøge at spille forbi så mange modspillere som muligt.

Forsøge at få flere spillere foran bolden

### Forsvarsspil – målmandsspillet

Styre og vejlede sine medspillere – tydeligt skal altid være mellem bold og mål  
Klar til at fange fremspil i dybden  
Sørg for aftaler er på plads

### Forsvarsspil - standardsituationer

Zone - mand/mænd – klare aftaler

Altid samme person som springer

Altid samme person yderst i muren som kommunikerer med målmanden

Presse boldholder

### Forsvarsspil - i balance

dækker zone - frigive back i boldsiden  
backs spiller 1:1, evt. støtte fra central midtbane  
centerforsvarer holdes centralt  
presse boldholder

### Forsvarsspil - ubalance

Falder hurtigt tilbage for reorganisering til kanten af feltet

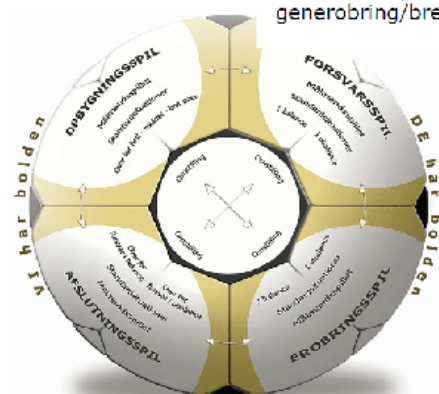
Evt. centrering

Nærmeste spiller ved bolden forsøger hurtig generobring/bremse.

### Omstillingsspil vi/de

nærmeste spiller/e i pres på boldholder, resten deltager i presset eller falder og går i forsvarsspil.

Forsøge hurtig generobring



### Afslutningsspil – målmandsspillet

Hurtig igangsætning. Kast/spark helst altid over kanterne

### Afslutningsspil – standardsituationer

Indøvede hjørnespark – frispark – indkast

Ved modstander i ubalance, tages de hurtigt

### Afslutningsspil - forsvar i balance

Skabe 2:1 situationer – spille dybt – udfordre 1:1  
Indlæg – frigive backs – dybde løb, gerne mellem back og centerforsvarer

Kantspiller i boldsiden truer dybt

Spil på 3. person

Løb uden bold

### Afslutningsspil mod forsvar i ubalance

Spille direkte, holde højt tempo – sideskift

Boldholder centralt

Løb uden bold

Løb gennemføres

### Erobringsspil – målmandsspillet

Vejlede medspillerne. Være mellem bold og eget mål

### Erobringsspil – standardsituationer

som ved forsvarsspil

Meget opmærksomme på 2. bolde

Altid pres på boldholder

### Erobringsspil – i balance

Aggressivt pres/erobring – kommunikation  
2:1 situationer

### Erobringsspil – ubalance

nærmeste spiller ved bolden presser hårdt  
andre centrerer omkring bolden

# Spillestil U 13 – U14

## Spillestil FC Horsens – U13 - U14



### Opbygningsspil – generelt.

- Vi vil have spillere der konstant søger at spille med og komme i positioner og situationer, hvor de kan spilles.
- Vi vil gerne spille med få berøringer
- Vi vil gerne have spillere der tør udfordre 1:1 på modstanderens banehalvdel

### Opbygningsspil – målmandsspillet

- Deltage aktivt i spillet,
- Vejlede om mulige spilstationer i modsatte side.

### Opbygningsspil – standardsituationer

- Forsøge at afvikle frispark og indkast hurtigt hvis det er til vores fordel.
- På banens midte forsøger vi at sætte hurtigt og kort i gang, og derefter spille modsat.

### Indkast:

- Arbejde med at løbe til og løbe væk.
- Afstand til kaster må ikke blive for lille
- Kast i fødderne så vi kan arbejde med bolden på 1. berøring.

### Ved højt pres: (90% af tiden i U14 kampe)

- Midtbanespillere laver dybe løb og bryder kæder.
- Forsøger hurtigt at spille forbi modstanders pres og egen nærmeste kæde.
- Kanter og centralangriber i bevægelse både i længde og bredderetning.
- Turde spille på fejlvendt markeret spiller

### Ved middel/lavt pres: (10 % af tiden i U14 kampe)

- Tålmodigt bag spil.
- God afstand mellem centerforsvarerne, spring 1 spiller over.
- Possession, spil op i en side, spil afslutning i modsat side
- Frigive back i boldsiden, evt. centerforsvarer
- Spillere som forsøger at komme i fart og bryde kæder.
- Spillere som forsøger at løbe tidligt ved vending af spillet.
- Vende spillet igennem centrale spillere

**Generelt:** hurtighed, løbevillighed, vindermentalitet,  
stærke 1:1

**Målmand**

Turde sætte i gang med udkast.  
Dirigerende verbalt.  
Ekstra markspiller.

**Backs**

Pasningssikre  
Løbestærke  
Turde gå med  
Gode indlæg

**Midterforsvar**

Fysisk stærk  
god til at "støde op"  
Tør spille fladt under pres  
Taktisk dygtig

**Defensiv midtbanespiller**

Taktisk dygtig  
Dirigerende  
Fysisk stærk  
Lange pasninger  
Gode vendinger

**Offensiv midtbanespiller**

Kan spille fejlvendt  
Løbevillighed dybt  
God pasningsspiller  
Udfordrende  
Omstillingsparat

**kantspiller/angriber**

Udfordrende  
Gode indlæg  
Bevægelig  
Gode vendinger  
Løbevillig dybt

**Central angriber**

Fysisk stærk  
Boldfast  
Afslutnings sikker  
Hovedspils stærk  
Kan spille fejlvendt





# Individuel udvikling (procedure for evaluering, møder, udviklingsplaner etc.)



## Spillerudviklingsprogram – U5 - U12

*Mentalt – Teknisk – Taktisk - Fysisk*

| Spillerudviklingsprogram | Mikrofodbold U5-U6-U7-U8                                                                                                                                                                                                                 | Børnefodbold U9-U10-U11-U12                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mentalt                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viljen til at selvtræne (hjemmearbejde)</li> <li>• Viljen til at lære</li> </ul>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viljen til at selvtræne (hjemmearbejde)</li> <li>• Ændringsparathed</li> <li>• Konkurrencegen</li> <li>• Viljen til at lære</li> <li>•</li> </ul>                                                                                                                                  |
| Teknisk                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indersidespark H/V</li> <li>• Lodret vristspark H/V</li> <li>• 1. berøring H/V</li> <li>• Vendinger H/V</li> <li>• Finter H/V</li> <li>• Stop &amp; Start</li> <li>• Ballmastery H/V</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indersidespark H/V</li> <li>• Lodret vristspark H/V</li> <li>• Halvliggende vristspark H/V</li> <li>• 1. berøring H/V</li> <li>• Vendinger H/V</li> <li>• Finter H/V</li> <li>• Stop &amp; Start</li> <li>• Headninger</li> <li>• Tacklinger</li> <li>• Ballmastery H/V</li> </ul> |
| Taktisk                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasningsspillet</li> <li>• 1:1 offensiv</li> <li>•</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasningsspillet</li> <li>• 1:1 offensiv</li> <li>• VI har bolden</li> <li>• 1:1 defensiv</li> <li>• DE har bolden</li> <li>• Spilintelligens</li> </ul>                                                                                                                            |
| Fysisk                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Behændighed</li> <li>• Balance</li> <li>• Koordination</li> <li>• Footwork m/u bold</li> <li>• Ballmastery</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Behændighed</li> <li>• Balance</li> <li>• Koordination</li> <li>• Footwork m/u bold</li> <li>• Ballmastery</li> <li>• Hurtighed tilvænning</li> <li>• Styrketræning</li> </ul>                                                                                                     |



## Spillerudviklingsprogram – U13 - U18

*Mentalt – Teknisk – Taktisk - Fysisk*

| Spillerudviklingsprogram | U13 - U14                                                                                                                                                                                                                                                                               | U15 - U18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mentalt                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viljen til at selvtræne (hjemmearbejde)</li> <li>• Viljen til at lære</li> <li>• Attitude</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viljen til at selvtræne (hjemmearbejde)</li> <li>• Ændringsparathed</li> <li>• Konkurrencegen</li> <li>• Viljen til at lære</li> <li>• Attitude</li> </ul>                                                                                                                                                  |
| Teknisk                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indersidespark H/V</li> <li>• Lodret vristspark H/V</li> <li>• 1. berøring H/V</li> <li>• Vendinger H/V</li> <li>• Finter H/V</li> <li>• Stop &amp; Start</li> <li>• Headninger</li> <li>• Ballmastery</li> <li>• Færdighedstræning</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indersidespark H/V</li> <li>• Lodret vristspark H/V</li> <li>• Halvliggende vristspark H/V</li> <li>• 1. berøring H/V</li> <li>• Vendinger H/V</li> <li>• Finter H/V</li> <li>• Stop &amp; Start</li> <li>• Headninger</li> <li>• Tacklinger</li> <li>• Ballmastery</li> <li>• Færdighedstræning</li> </ul> |
| Taktisk                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasningsspillet</li> <li>• 1:1 offensiv</li> <li>• Spilintelligens</li> <li>• Færdighedstræning</li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasningsspillet</li> <li>• 1:1 offensiv</li> <li>• VI har bolden</li> <li>• 1:1 defensiv</li> <li>• DE har bolden</li> <li>• Spilintelligens</li> <li>• Færdighedstræning</li> </ul>                                                                                                                        |
| Fysisk                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Behændighed</li> <li>• Balance</li> <li>• Koordination</li> <li>• Footwork m/u bold</li> <li>• Ballmastery</li> <li>• Styrketræning</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Behændighed</li> <li>• Balance</li> <li>• Koordination</li> <li>• Footwork m/u bold</li> <li>• Ballmastery</li> <li>• Hurtighed tilvænning</li> <li>• Styrketræning</li> </ul>                                                                                                                              |

# Procedurer for rekruttering

Formålet med nærværende procedurer er, sikre, at nye spillere tilknyttes FC Horsens på en hensigtsmæssig og ordentlig måde.

Pigeudvalget efterlever i enhver henseende DBUs etiske retningslinjer for klubskitte, og herunder de retningslinjer, der er præciseret af DBU og lokalunionerne. Det gælder særligt DBUs regelsæt for klubskitter under 18 år for licensklubber, jf. licensmanual for ungdom – piger sæson 2021-2022 (bilag 7, side 105).

Pigeudvalgetsformand skal godkende alle overvejelser fra en træner eller andre ledere tilknyttet en årgang på U13, U14, U1 og U18, som kan indebære et klubskitte for en spiller.

Træneren og andre leder på årgangene skal straks underrette pigeudvalgetsformand, hvis der modtages henvendelser om klubskitte fra en klub, forældre eller spillere.

Følgende kriterier indgår i formandens beslutning:

Vurdering af om spilleren er god nok til at indgå på årgangens førstehold.

- Beslutning om klubskitte kan som udgangspunkt ikke finde sted senere end 3 uger før turneringsstart. Hvis det måtte være tilfældet, skal Pigevalgsformanden nøje redegøre for særlige omstændigheder, som måtte tale for, at imødekommes ønsket. Her skal det indgå i beslutningen, hvorvidt et klubskitte indebærer, at den pågældende spillers udvikling ikke varetages.
- Et klubskitte bør ikke resultere i længere rejsetid end 1 time hver vej. Hvis dette måtte være tilfældet, skal Pigevalgsformanden nøje redegøre for særlige omstændigheder, som måtte tale for, at imødekomme et ønske om klubskitte.
- Forinden klubskittet besluttet, overvejes det, hvorvidt det skal indledes med en prøvetræningsperiode, hvis der eksempelvis er begrundet tvivl om, hvorvidt den pågældende spiller kan indgå på årgangens første hold.
- Den første henvendelse fra pigeudvalgsformanden til andre klubber forældrene eller spilleren foregår på skriftlig grundlag og varetages af pigeudvalgsformanden. Herefter kan øvrige forhold drøftes pr. telefon og pigeudvalgsformanden vurdere løbende, hvorvidt der sendes en bekræftelse af indholdet af telefonsamtaler. Der bør som udgangspunkt i kommunikeret på sociale medier.
- Hvis der træffes beslutning om klubskitte, skal pigeudvalgsformanden godkende en plan-B, hvis spilleren ikke kan fastholdes på årgangens første hold, herunder hvordan spiller og forældre orienteres, herunder hvem der er kontaktperson i afgiver klub.

Nærværende procedure fremgår: [www.fchorsens.dk](http://www.fchorsens.dk).

1. Kontakt vedrørende klubskitter må tidligst ske to måneder før spillerens aldersmæssige overgang til U13 fodbold, i henhold til turnerings- bestemmelserne i spillerens respektive lokalunion.
2. Kontakten til ikke licensklubber skal altid gå til den afgivende klubs sportslige ledelse eventuelt formand eller alternativt holdets cheftrener. For licensklubber indbyrdes skal henvendelsen altid gå til afgivende klubs talentansvarlige. (navn på talentansvarlig kan oplyses ved henvendelse til DBU Licensadministration)

- a) Talentansvarlig fra modtager klub sender mail til afgiver klubs talentansvarlig når det er til en licensklub. Til en ikke licensklub sendes mail til afgiver klubs sportslige ledelse/formand.
  - b) Når det er mellem 2 licensklubber skal afgiver klubs talentansvarlig bekræfte modtagelsen pr. mail inden for 72 timer (3 døgn)
3. Efter kontakten til den afgivende klub, tages den videre kontakt altid til spillerens forældre, for spillere under 18 år. Forældrene skal altid, uanset spillerens alder, tilbydes at deltage i alle samtaler omkring et evt. klubsifte. Der skal gå mindst 72 timer før en evt. modtager klub kan kontakte spillerens forældre direkte og det er gældende både når afgiver klub er en licensklub eller en ikke licensklub, under forudsætning af at punkt 2 er overholdt. Dokumentation for at punkt 2 & 3 overholdes, ligger hos den modtagende klub.
  4. Hvis en spiller eller en forældre til spilleren henvender sig om eventuelt prøvetræning/klubsifte skal den afgivne klub altid orienteres.
  5. Hvis der går mere end 30 dage fra sidste samtale med spilleren betragtes det som en ny kontakt og modtager klubben skal kontakte den afgivne klub inden der eventuelt tages kontakt til spilleren.
  6. Når en spiller opfordres til klubsifte, skal hun indgå i den modtagende klubs førsteholdstrup.
  7. I tilfælde af at spilleren ikke slår til i den nye klub, er denne forpligtet til at genetablere kontakten til den gamle klub, eller tredje part, for at søge at minimere risikoen for frafald.

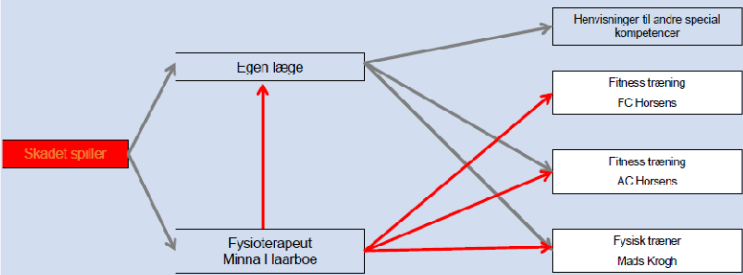
Efter kontakt til den afgivende klub skal følgende mener drøftes ved den indledende samtale mellem afgiver og FC Horsens, spiller og dennes forældre.

- a) To årige plan for spillerens virke og udvikling i den nye klub fremlægges
- b) Transport/transporttid/økonomi samt træningsmængde
- c) Skolegang/uddannelse/lektier
- d) Spillerens modenhed
- e) Eventuel prøveperiode
- f) Talentbeskrivelse og udviklingsplan for spilleren
- g) Evaluering af klubsifte efter 6 måneder hos ny klub med spiller og forældre



# Sundhedssektor (procedure for diagnosticering, skadesbehandling, opfølgning af skader og kommunikationslinjer)

## FC HORSENS PIGEUDVALG (PU) Sundhedssektor

| Ansvarlig        | Ansvarsområder                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kommunikationsvej    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Sundhedssektor   | <p>Procedurer for diagnosticering og skadesbehandling samt opfølgning af skader i pigeafdelingens talentsektor, herunder angivelse af kommunikationslinjer mellem fysioterapeut, trænere og spiller samt evt. læge.</p>  | Pigeudvalgsformanden |
| Kontaktoplysning | <div> <div>           Privat:<br/>           Frank Nielsen<br/><br/>           Tlf. 21734546<br/>           Mail: <a href="mailto:franke1005@hotmail.com">franke1005@hotmail.com</a> </div> <div>           Arbejde:<br/><br/>           Tlf.<br/>           Mail:         </div> </div>                   |                      |