



Randers Sportsklub Freja

ATLETIK * FODBOLD * HAANDBOLD * TRIATHLON

Randers Freja Fodbold - Senior- og oldboysfodbold i Randers Freja

Udarbejdet af: Niels Roland

Dato: 27-08-2020

Fil: C:\Users\drhansen\Dropbox\Fodboldokumentar\2019-\Til gruppens behandling\2020-08-27 2.2.4
Randers Freja Fodbold - Senior- og old boysfodbold i Randers Freja.docx

Revisionsrecord		
Dato	Initialer	Beskrivelse af revision
27-02-2020	NR	Første udgave præsentation for dokumentargruppe.
27-08-2020	TH	Formattilpasning, smårettelser, passus om oldboys

Synopsis:

Dokumentet beskriver Randers Freja Fodbolds/Randers Sportsklub Frejas sportslige politikker for senior- og oldboys-fodbold

Dokumentets målgruppe:

Ledere, trænere og medlemmer i Randers Freja Fodbold

Referencer:

[1]: Benny Rosenqvist: Målsætninger for Randers Freja Fodbold

Indhold

Senior og old boys	2
Senior	2
Oldboys	4

Senior og old boys

Senior

Freja Fodbold skal være en klub, hvor der på seniorplan er en balance mellem at opnå resultater kombineret og socialt fællesskab. Der skal i klubben være plads og muligheder for alle, som vil være en del af Freja, og integrationen af nye og unge spillere vægtes højt.

På alle seniorhold skal der fokuseres på teknisk fodbold og dette skal opnås med god træning af dygtige og kvalificerede trænere, som skal sikre inspirerende og udbytterig træning for alle klubbens ungdoms- og seniorspillere.

Socialt fællesskab på tværs af trupperne prioriteres højt og hensigten er, at spillere skal have samme rettigheder og muligheder i Freja. Desuden vægtes det højt, at spillere og trænere også deltager i klubbens drift og bidrager ved klubbens arrangementer.

En af metoderne til at opnå et godt fællesskab på tværs af årgangene kan være at lave træningspas, hvor den afgivende årgang træner med årgangen ældre på forskellige fastlagte tidspunkter på året.

Temaerne er:

- spil med bold,
- 1:1 offensivt – 1:1 defensivt
- teknisk udvikling – omgang med bold (dribling/aflevering/skud/1. berøring/hovedspil)
- taktisk udvikling – spillestil
- Pladsspecifik specialisering
- niveaudeling for at spille med ligeværdige
- Fysisk træning

Hvert år gennemgås spillestilen for klubbens trænere med henblik på en fælles forståelse af spillestilen og træningsmetoder i henhold til spillestil.

På disse møder justeres spillestilen så den altid fremstår tidssvarende.

Trænere i ungdoms- og seniorafdelingen ansættes med udgangspunktet i en forståelse og respekt for blandt andet spillestilen.

Den enkelte træner kan frit ud fra nedenstående overordnet principper i spillestilen, videreudvikle og detailbeskrive enkelt dele i spillestilen.

Spillestil:

Spillestilen tager udgangspunkt i **Vi** har bolden og **De** har bolden.

Vi har bolden beskriver, opbygnings – og afslutningsspillet.

De har bolden beskriver, forsvars – og erobringsspillet

Spillesystemet: I henhold til spillestilen passer det bedst med 4:4:2 eller 4:3:3, der spilles med fire på linjen i forsvaret og med blokforsvar. Det er dog vigtigt, at alle i firekæden er stærke i 1:1 defensivt, når og hvis holdet kommer i ubalance

Standardsituationer: Her er der metode og valgfrihed for den enkelte træner, da det ofte afhænger af styrke og svagheder hos den enkelte spiller og hold. Standardsituationer er dog et væsentligt element i fodboldspillet og skal trænes og vedligeholdes

Vi har bolden:

Opbygningsspillet: starter fra bagkæden og spilles som possession med stor tålmodighed og sikker pasningsspil. Spillerne skal være parate til at modtage bolden selv i pressede situationer

Bliver **Vi** mødt med højt pres kan der spilles længere bolde i frie områder. Frie områder skabes ved stor løbevillighed foran boldholderen

Afslutningsspillet søges på den øverste 1/3 del af banen ved gennembrudshidsighed eller indlæg fra kantspillere

De har bolden:

Erobringsspil: der søges hurtig generobring så højt på banen som muligt, for at gå i afslutningsspil eller sekundært i opbygningsspil og possession.

Erobringsspillet søges ellers i holdets erobringstærke områder, f.eks central midt

Forsvarsspillet: Tager sit udgangspunkt i blokforsvar med indrømmelser til 1:1 og kombinationsforsvar spillet

Omstillinger Vi/De og De/Vi:

Omstillinger er en afgørende fase i spillet og trænerne skal være afklaret om deres stil her. Hvad gør holdet, når bolden erobres højt på banen og hvad gør man når bolden erobres på egen banehalvdel? Går holdet i opbygningsspil eller søges afslutningsspillet? Er modstanderen i balance eller ubalance er ligeledes afgørende for valget.

Ved Vi/De, søges hurtig generobring og/eller at komme i balance til et godt udgangspunkt for forsvar og erobringsspillet

Oldboys

Klubben tilbyder pt. ikke oldboys fodbold, men vil ikke afvise at tage det op i fremtiden.

Klubben har dog den holdning, at der i oldboys-fodbold skal være fokus på det sociale og det kammeratlige samvær med fodbold som centrum for dette samvær.

Som udgangspunkt, bør hvert oldboys-hold fungere som en selvstyrende gruppe med en holdrepræsentant til at sikre sammenhæng med klubbens øvrige hold og afdelinger. Hvert hold sørger således selv for afvikling af træning og kampe.

Det bør tilstræbes at oldboys-medlemmer er med til at sikre den overordnede målsætning om et godt og socialt aktivt miljø, ved at de også deltager i dele af klubbens arbejdsopgaver.